



【毎日プラス一皿の野菜】

厚生労働省では、毎年9月に食生活改善普及運動を実施しています。今年度は「毎日プラス1皿の野菜」を目標とした取組を重点的に実施しました。



毎日の元気は、バランスの良い食事から。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gと言われており、これは日本人の平均摂取量280gにもう一皿加えた量に相当します。意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

御自身の食生活を振り返り、いろいろな野菜を組み合わせ「毎日プラス1皿の野菜」を実践しましょう。

※ 腎機能が低下している方など、一部の方は野菜の摂取に注意が必要な場合もあります。そのような方は、医師、管理栄養士に御相談ください。

そして厚生労働省は日本人における野菜の摂取量ランキングを公表しています。1位の野菜はあの野菜でした。

順位	野菜	摂食者数	総摂取量 (g) *1
1	だいこん	16,307	1,087,793
2	たまねぎ	20,812	1,018,182
3	キャベツ	14,782	866,693
4	白菜	9,525	685,230
5	にんじん	24,898	656,289
6	ほうれん草	8,142	461,750
7	トマト	8,991	420,002
8	きゅうり	10,084	298,574
9	かぼちゃ	4,448	278,207
10	レタス *3	8,042	266,088
11	もやし	5,957	262,773
12	根深ねぎ	12,237	227,242
13	ブロッコリー	5,273	178,828
14	ピーマン	7,156	145,109
15	ごぼう	5,981	141,673
16	なす	2,669	140,945
17	こまつな	3,316	139,070
18	かぶ	1,819	82,304
19	れんこん	2,196	72,559
20	チンゲンサイ	1,237	57,568

成人が1日に食べたい 野菜の量は...

350g 以上

野菜350gを料理にすると、約5皿分です。



青菜のおひたし



生野菜サラダ



きゅうりの酢の物



野菜炒め



煮物



(c)KF STUDIO