

# 1日にどのくらい とってる野菜量？

1日にとりたい野菜の量

# 350g以上

「すこやか北海道21」では、「適切な量と質の食事」をとる道民の増加を目指しています  
その目標指標のひとつが「350g以上の野菜摂取」です

## 北海道の成人の野菜摂取量



平均 **264.2g**

男性 **253.7g**

女性 **271.5g**

350gまで  
あと少し！

- ✓ 20歳代の摂取量は250g以下
- ✓ 350g以上をとれているのは男女とも20%程度だけ

### みんなで目指そう！ 「野菜1日350g以上」の食生活

作成：藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科  
実施：北海道

参照：北海道「すこやか北海道21」「令和4年度健康づくり道民調査」

# “ちょい足し”で 野菜350gを楽々クリア！

## 今の食事にプラス野菜100g！

北海道の成人の野菜の摂取量は264g。  
そのため、今の食事にあと100gの野菜を増やす  
ことができれば・・・

### 目標量の「野菜350g以上」がとれる！

あなたはなにで“ちょい足し”する？

## 身近な野菜の目安量と “ちょい足し”術

**ミニトマト**  
1個 10～20g  
3つで30～60gを  
ちょい足し！



**ブロッコリー**  
1房 15～20g  
2房で30～40gを  
ちょい足し！



**スティック野菜**  
1本(1cm角10cm) 10g  
3本で30gをちょい足し！



**アスパラ** 1本約20g  
冷凍カットアスパラなら5本程度で1本分



**野菜のおひたし**  
小鉢1杯で50～80gをちょい足し！



### “ちょい足し”で目指そう！ 「野菜1日350g以上」の食生活

# カラダにうれしい！ 野菜をとるメリット



- ❖ **ビタミンがとれる**  
体の調子を整えるために欠かせないビタミン  
ビタミンA、ビタミンC、葉酸などが効率よくとれます！
- ❖ **ミネラルがとれる**  
ナトリウム(食塩)の排出を促すカリウムは  
野菜から効率よくとりたいミネラルのひとつ
- ❖ **食物繊維がとれる**  
食物繊維が豊富な野菜は腸内を元気に！
- ❖ **機能性成分がとれる**  
野菜の機能性成分は私たちの体にも働く！
- ❖ **食事が満足ボリュームに**  
野菜のおかずがあれば、ごはんや肉の取りすぎ  
を防げる！
- ❖ **食事がいざよひ豊かに**  
色とりどりの野菜たちがおいしさアップ
- ❖ **野菜の摂取量が少ないと・・・**  
野菜から効率よくとることができる栄養素  
が不足したり、食事の質・量が偏りがちに



旬の野菜はもちろん  
カット野菜や冷凍野菜も活用すれば、  
手軽に毎日の食事に  
野菜をプラスできます！

