

健康の秘訣は

野菜 1日5皿分



1日野菜5皿とは？

食事バランスガイドにより推奨された野菜摂取量
のことで、**1皿70gの野菜を1日5皿**食べると、
糖尿病や、メタボリックシンドロームなどの
生活習慣病の予防に繋がるとされています！



70gの野菜

素材では・・・



にんじん幅3cm



玉ねぎ1/4個

料理では・・・



ほうれん草の
おひたし



ひじきの
煮物



コールスロー
サラダ

日本人の野菜摂取量 足りない!?

健康日本21による
野菜摂取量の目標値



現在の日本人の野菜摂取量

特に20~40歳が
少ないです!!

どうやって増やそう・・・
そう悩んでいるあなたへ!

当てはまる人は
要チェック!

- ✓ 普段、あまり野菜を食べていない...
- ✓ 野菜は食べているが、足りないかも？
- ✓ 野菜が好きではない...

解決ポイント

① お店のオプションメニューを追加する



野菜を追加



オプション1つで野菜1皿分食べられる!

② 加熱をする



炒める・煮る



加熱をすることで、生の野菜よりも
かさが減り、食べやすくなる!

野菜を工夫して食べて、
いつまでも元気に!

作成：北海道文教大学 健康栄養学科 3年

監修：北海道文教大学 栄養教育論実習

実施：北海道

参考：厚生労働省，国民健康・栄養調査（令和元年）、
厚生労働省・農林水産省，食事バランスガイド