



野菜をたくさん食べよう



野菜摂取の都道府県別では男女とも長野県が1位です。

トップ5

| 順位 | 男性 | | 順位 | 女性 | |
|----|----|-----|----|----|-----|
| 1 | 長野 | 379 | 1 | 長野 | 353 |
| 2 | 新潟 | 360 | 2 | 山梨 | 336 |
| 3 | 山形 | 352 | 3 | 福井 | 335 |
| 4 | 福島 | 350 | 4 | 山形 | 334 |
| 5 | 福井 | 349 | 5 | 新潟 | 327 |



佐賀県は野菜摂取が少なく、男女ともワースト5位以内に入っています。

ワースト5

| 順位 | 男性 | | 順位 | 女性 | |
|----|-----|-----|----|-----|-----|
| 1 | 徳島 | 245 | 1 | 香川 | 229 |
| 2 | 沖縄 | 266 | 2 | 徳島 | 241 |
| 〃 | 香川 | 〃 | 3 | 和歌山 | 243 |
| 4 | 佐賀 | 270 | 4 | 沖縄 | 249 |
| 5 | 北海道 | 272 | 5 | 佐賀 | 253 |
| 〃 | 大分 | 〃 | | | |

佐賀県野菜摂取量



男性 270g
ワースト4位



女性 253g
ワースト5位

H24 調査結果

順位：ワースト9位と
やや改善するも、摂取
量は271gと横ばい

H24 調査結果

順位：ワースト7位と
やや改善するも、摂取
量は257gと横ばい

数値は2006～2010年における20歳以上の1日当たり摂取量(単位=g)

資料：国民健康・栄養調査

野菜を積極的にとり生活習慣病予防

ビタミン・ミネラル・食物繊維が生活習慣病を予防します。

旬の野菜は特に栄養価が高くなります。

～1日350g以上、1日5皿程度が目標～

感染症やがん予防

血中コレステロール
や、血糖値を下げる

満腹感が得られるの
で減量できる

食物繊維が
便秘を予防

カリウムがナトリウムの
排出を促して高血圧予防

免疫機能を高める



1 日野菜 350 g の目安量は？

野菜にはβカロテンを多く含む緑黄色野菜とビタミンCが豊富な淡色野菜があります。一日あたり緑黄色野菜 120 g 以上とその他の淡色野菜 230 g 以上、合わせて 350 g 以上摂りましょう。

具体的に 350 g はどれくらいでしょう？ ※重さは一般的な大きさのものの重量です。（廃棄分を含んでいます）

| | | | | | |
|------------|--|--|--|---|---|
| 緑黄色 野菜 |  ブロッコリー 1 株 200～300 g |  ピーマン 中 1 個 30～40 g |  アスパラガス 中 1 本 20 g |  ホウレンソウ 1 束 200～300 g |  トマト 中 1 個 150～200 g |
| |  にんじん 中 1 本 200 g |  かぼちゃ 中 1/4 個 300～400 g |  オクラ 10 本 100 g |  春菊 1 束 200 g |  にら 1 束 100 g |
| 淡色 野菜 |  大根 3～4 cm 100 g 中 1 本 1 k g |  キャベツ 葉大 2 枚 100 g 中 1 個 1 k g |  白菜 葉大 1 枚 100 g 中 1 株 1.5 k g |  レタス 葉大 3 枚 中 1 個 400 g |  なす 中 1 個 70～100 g |
| |  ごぼう 中 1 本 150～200 g |  ねぎ(根深) 中 1 本 70～100 g |  きゅうり 中 1 本 100～150 g |  れんこん 1 節 200 g |  たまねぎ 1 個 200 g |
| 芋類 きのこ類 |  じゃがいも 中 1 個 100～150 g |  さつまいも 中 1 本 200～250 g |  しいたけ 1 パック 100 g |  しめじ 1 パック 100 g |  えのきだけ 1 袋 100 g |

食の環境整備モデル事業

テーマ：働き盛りの世代の食生活をみんなでサポート

～野菜摂取量を増やそう～

今後の取組み

- ① 健康づくり協力店への情報提供
“グリーンめる”の発行配布、ホームページへの掲載
- ② 健康づくり協力店からの情報発信をお手伝い
お店の“イチオシ☆オススメ野菜レシピ”をホームページで紹介
- ③ 消費者へのPR
直売所などに野菜摂取に関する資料を置かせてもらい、情報発信する
(県別ランキング、野菜レシピ、摂取量アップ、健康づくり協力店紹介 など)