



## 野菜、足りていますか？

～1日350gを目安に～



成人1日当たりの野菜摂取量目標は350g。これに対し、20～40歳代では約7割しかとれていないというデータもあります。野菜には、私たちの体の調子を整えるために必要な栄養素がたくさん含まれています。野菜をたくさん食べて、健康な身体を作りましょう！

淡色野菜 ⇒230g

緑黄色野菜 ⇒120g



★ポイント★

切ったときに、中まで色が濃いものが『緑黄色野菜』です！

1日の目標摂取量  
= **350g**

※全体の1/3を緑黄色野菜  
から摂りましょう！



◆目で覚えよう1食分（120g）の野菜



生野菜なら  
両手いっぱい



加熱した野菜なら  
片手いっぱい

## あなたの野菜不足度は！？ ～やってみようセルフチェック～



- 一日三食食べていない
- 外食をすることが多い
- 丼物や麺類など単品で済ませることが多い
- 甘いものやスナック菓子が好き
- いつも同じような種類の野菜を買うことが多い
- 手軽なインスタント食品をよく利用する
- 料理を食べるとき野菜料理があるか意識していない
- 野菜ジュースを飲んでいれば野菜は足りていると思う

3つ以上チェックが  
ついたら要注意です！

