

野菜や果物を毎日食べて、 栄養バランスのとれた食生活を送ろう

野菜をしっかりと食べていますか？

あなたの野菜不足度をチェックしてみましょう。



野菜不足度CHECK!!

- 加熱した野菜や生野菜を食べることが少ない
- 外食が多く、肉や魚等たんぱく質中心のメニューが多い
- 麺類や丼物等の一品料理を食べることが多い
- 間食が多く、食事の際にはおかずを残しがち
- 朝食をあまり食べない
- 便秘がち

- **チェックが3～6個の人**
野菜不足です。ゆでたり炒めたりして、かさを減らしてたくさん食べましょう。
- **チェックが1～2個の人**
ほぼ合格点ですが、あと1皿、野菜料理を増やしてさらに多く食べましょう。
- **チェックが0個の人**
合格点です。毎食、四季折々の新鮮な野菜を楽しみながら食べましょう。

愛媛の農産物

東予



里芋・茄子・トマト・レモン・柿・キウイ・いちご

中予



大根・ごぼう・自然薯・トウモロコシ・伊予柑・デコポン

南予



じゃがいも・れんこん・柿・桃・みかん・ポンカン

野菜や果物を食べて生活習慣病を防ぎましょう!

野菜にはカロテンが多く含まれる緑黄色野菜と、それ以外の淡色野菜があります。これらの野菜は、健康を維持するための成分であるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。野菜をたくさん食べると、がん、糖尿病、高血圧や脂質異常症等の生活習慣病予防、風邪予防、疲労回復等に効果があるといわれています。1日350gを目標に毎食気をつけて食べることが大切です。また、果物にはビタミンCが多く含まれています。愛媛県のおいしい果物も食べましょう。

1日350g以上の野菜
(うち、緑黄色野菜は120g)
果物は200g

1食でとりたい野菜の量(120g)



生野菜なら両手いっぱい



加熱した野菜なら片手にのる量

小鉢で1皿以上、1日に5～6皿分
食べるといいですね。



野菜の煮物
100g



冷やしトマト
100g



おひたし
80g



サラダ
85g

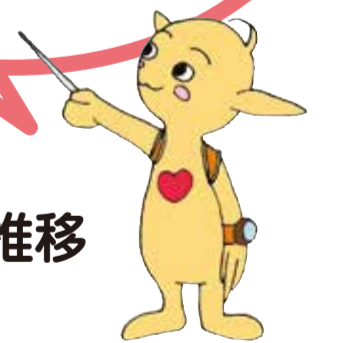


貝だくさんのみそ汁
75g

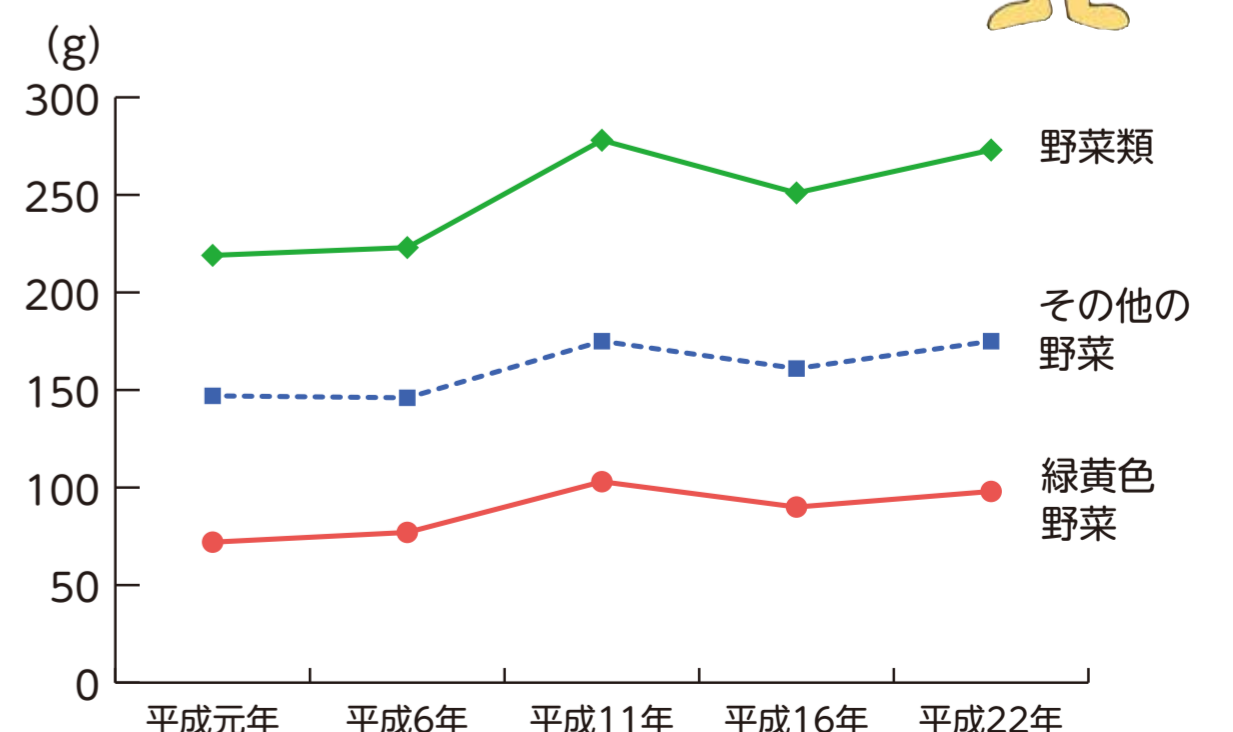


ひじきの煮物
80g

愛媛県の平均野菜
摂取量は280gだよ!
あと小鉢1皿(約
70g)食べようね。



愛媛県の野菜摂取量の年次推移 (1人1日当たり)



愛媛県県民健康調査

