

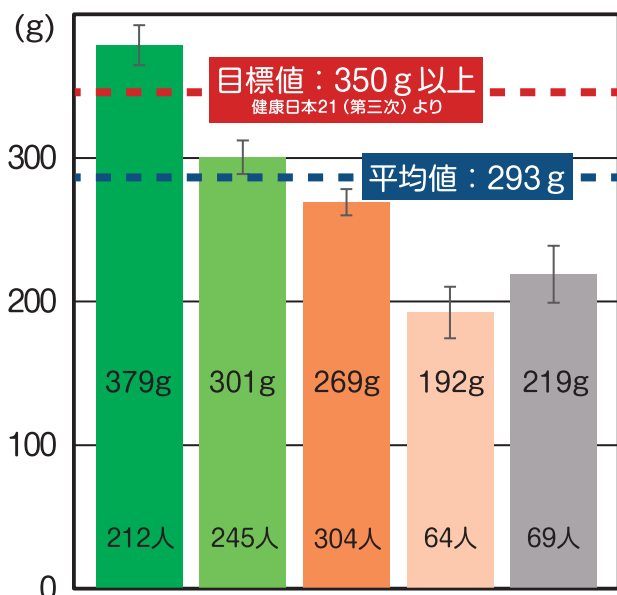
果物も！

野菜を意識して 健康的な食生活を

令和4年度 県民健康・栄養調査より



野菜を1日 350g 程度食べるように
心がけていますか？



野菜をたっぷり食べるように
心がけている人ほど、
野菜摂取量が多い傾向でした。

日ごろから野菜をたっぷり
食べる意識が大切なようです

- 既にできている
- するつもりがある、努力すればできる
- 気持ちはあるが難しい
- しない (できない)
- 関心がない



野菜をたくさん摂ることで、
どんなよい影響があるのでしょうか？

- 野菜の摂取量を増やすことで、循環器病による死亡率が低下することが報告されています。
- 日本人において野菜の摂取を 70g 増やすことにより、循環器病の疾病負担が小さくなると予測されています。
- ◆ 果物摂取が健康に良い影響があることも注目されています。

野菜摂取の工夫と果物についての情報を、裏面で紹介します。





野菜のおかず1皿で、およそ70gの野菜を摂ることができます。

1日に5皿を目標に食べましょう。

- いろいろな種類の野菜を選びましょう。
野菜によって含まれる栄養素が異なります。

緑黄色野菜



淡色野菜



- 電子レンジ調理も活用してみましょう。
- いつものお味噌汁やスープに、野菜をたっぷり入れてみましょう。



果物を200g 食べることも目標にしましょう。

- 1日に果物を200g程度摂ることで、冠動脈疾患・脳卒中・全死亡のリスクが減少します。
- 1日200gまでの摂取は、高血圧・肥満・2型糖尿病のリスクも低下すると報告されています。

果物100gってどのくらい？（食べる部分の重さ）

