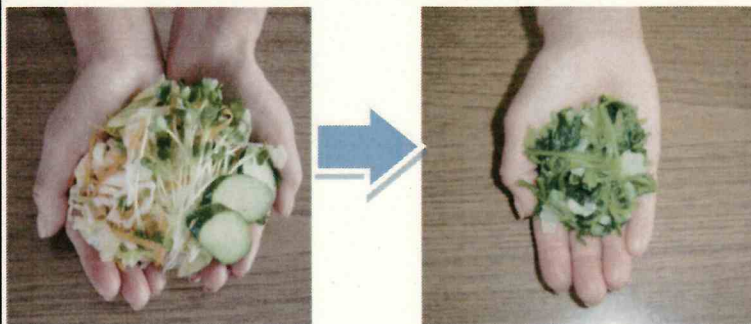


1日に必要な野菜の量とは？

こたえは、 **350g** です。

1日に食べると良い野菜は350g以上とされています。1食分では、この**3分の1、約120g**をとればよいこととなります。この量は、生野菜で、大人の両手いっぱいぐらいの量です。毎食食べるには、なかなか大変な量ですね。しかし野菜は、火を通すとかさが減るので、同じ120gでも無理なく食べられますね。



↑ 生の野菜120g

↑ ゆでると片手1杯！

さらに野菜のうち、、、
3分の1を緑黄色野菜
3分の2を淡色野菜 の割合でとるのが理想です。
 給食での野菜使用量は約120gです。
 残りの230gは朝と夕の食事で補いましょう。

にんじん、こまつな、
 トマト、かぼちゃなど

★ 野菜のはたらきを知ろう！

野菜には、ビタミン・無機質・食物繊維が多く含まれていて、炭水化物や脂質をエネルギーにかえる手助けや、体の抵抗力をつけて病気にかかりにくくしたり、腸の中を掃除して排便を促してくれます。



左右の表は、都道府県別で1日の野菜摂取量の平均値（平成28年 国民健康・栄養調査結果）を表したものです。男性は23位、女性は32位で、摂取量は男女ともに350gを満たしていません。少しの心がけでかわってくるので、ぜひ野菜を食べようチャレンジしてみましょう！

Q 野菜ジュースは、野菜のかわりになるの？

最近では、色とりどりの野菜ジュースがお店に並んでいますね。野菜ジュースの良いところは、何と言っても手軽に飲めることです。しかし、国民生活センターが行った調査によると、野菜ジュースに含まれる栄養分量は、生の緑黄色野菜と比べるとかなり少なくなっています。特に、食物繊維やビタミンCなどは、製造過程で取り除かれたり、こわれたりしてしまうので、どうしても材料そのままの栄養がとれるわけではありません。

野菜は食べてとることが基本です。野菜ジュースはあくまで補助として、上手に利用しましょう。

男性		
1	長野県	352 g
2	福島県	347 g
3	宮城県	332 g
4	福岡県	320 g
5	青森県	319 g
6	山梨県	318 g
7	島根県	314 g
8	徳島県	313 g
8	石川県	313 g
10	高知県	310 g
11	埼玉県	303 g
12	大分県	300 g
13	岩手県	299 g
14	新潟県	295 g
15	兵庫県	294 g
16	宮崎県	292 g
17	富山県	291 g
17	茨城県	291 g
19	佐賀県	289 g
19	鳥取県	289 g
21	福井県	288 g
21	京都府	288 g
23	香川県	285 g
24	千葉県	283 g
24	秋田県	283 g
26	和歌山県	280 g
26	群馬県	280 g
26	栃木県	280 g
29	鹿児島県	279 g
29	奈良県	279 g
29	岡山県	279 g
32	山形県	277 g
32	広島県	277 g
34	北海道	276 g
35	東京都	275 g
36	静岡県	274 g
37	愛媛県	273 g
37	岐阜県	273 g
37	沖縄県	273 g
40	山口県	270 g
41	滋賀県	269 g
41	長崎県	269 g
41	三重県	269 g
44	神奈川県	264 g
45	大阪府	254 g

女性		
1	長野県	335 g
2	福島県	314 g
3	徳島県	309 g
4	神奈川県	304 g
5	青森県	300 g
5	山梨県	300 g
7	高知県	296 g
8	埼玉県	295 g
9	新潟県	291 g
10	宮城県	287 g
11	岩手県	286 g
12	千葉県	284 g
13	北海道	280 g
14	鳥取県	278 g
14	宮崎県	278 g
16	東京都	277 g
16	島根県	277 g
16	栃木県	277 g
19	福岡県	276 g
20	茨城県	274 g
21	山形県	273 g
22	広島県	270 g
23	秋田県	269 g
23	福井県	269 g
25	沖縄県	268 g
26	奈良県	263 g
26	富山県	263 g
26	大分県	263 g
29	愛媛県	262 g
29	兵庫県	262 g
29	群馬県	262 g
32	香川県	261 g
33	岐阜県	257 g
34	石川県	256 g
35	鹿児島県	254 g
35	京都府	254 g
37	岡山県	253 g
38	佐賀県	252 g
39	長崎県	249 g
40	山口県	248 g
41	静岡県	243 g
42	滋賀県	240 g
42	三重県	240 g
44	愛知県	238 g
45	和歌山県	232 g
46	大阪府	227 g