

レッツ Let's 食育

鹿児島島の野菜を食べよう！



食育推進キャラクター
でここん丸

約50年ぶりに“ブロッコリー”が「指定野菜」に追加されることが話題になっています。(2026年度から「指定野菜」とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜のことで、現在、ばれいしょやだいこん等の14品目が指定されています。

健康づくりの指標として、「健康日本21（第三次）」では、20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取目標量が設定されています。

野菜の1日の目標摂取量は？

➡ **350g**

※国民健康・栄養調査（令和元年度）の結果では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は、“281g”で、目標より70g程度低い結果となっています。



生野菜なら両手に山盛り



加熱した野菜なら片手に山盛り

なぜ、“350g”なのでしょう？

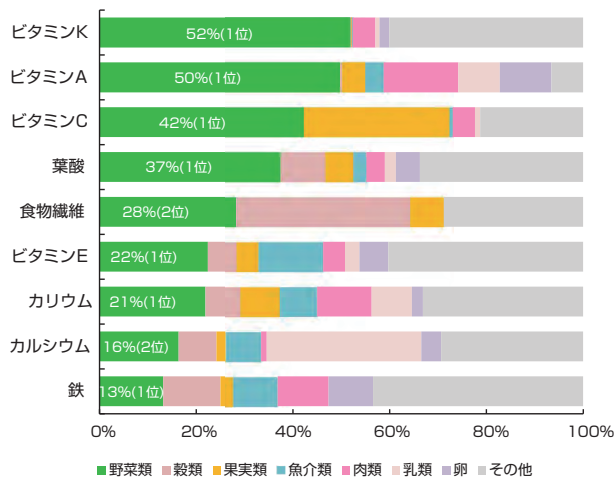
野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維等の重要な供給源となっています。

ビタミン類、カリウム、食物繊維等は、健康維持に役立つことが報告されています。

これらの栄養素を十分に摂取するために必要な野菜の量は“350g以上”という結果が出ています。

- 350g目安 ・緑黄色野菜 120g
- ・その他の野菜 230g

【食品群別栄養素等の1人1日当たりの摂取割合】



野菜をとるといいことたくさん！

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病等の病気になる確率が低い

野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれる

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になる

野菜は、低脂肪・低エネルギーで、「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれる

生野菜にはかみごたえのある食材もあるので、「かむ」習慣を身につけることができる

