

# 「野菜を食べなきゃ」と思っているけど 行動に移せていないあなたに



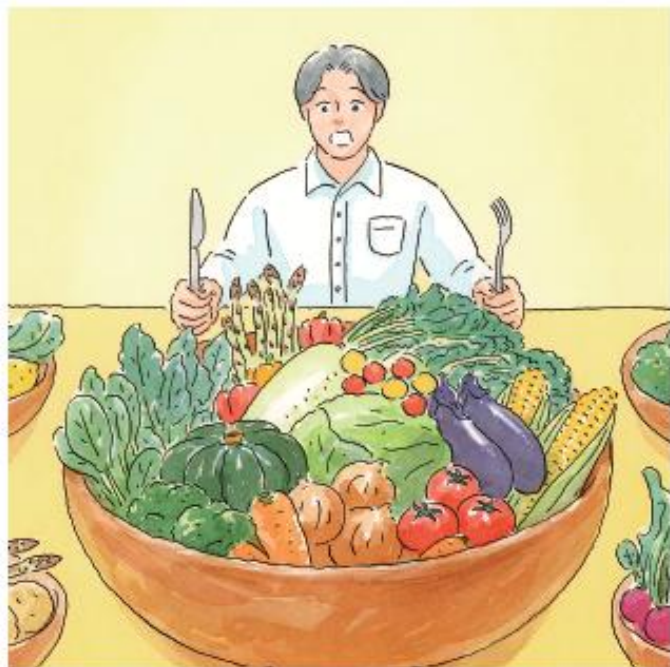
野菜は体に良いのかな？

Part  
A



手軽に食べられるといいな

Part  
B



どれくらい食べたら良いの？

Part  
C



何から始めれば良いか分からない

Part  
D

## 野菜とは？

「野菜」には、さまざまな分け方・定義があります。ここからお話する「野菜」とは、トマト、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、キャベツ、きゅうり、大根などの淡色野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

## 野菜からはどんな栄養素が摂れるの？

主にこんな栄養素の摂取が期待できます。



## 野菜を食べることのメリットは？

野菜を食べることは、短期的にも長期的にもさまざまなメリットがあることが分かっています。

- 食事の質の向上<sup>1)</sup>
- 体重増加の抑制・肥満の予防<sup>2)</sup>
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防<sup>3-8)</sup>
- 病気などで亡くなるリスクの低下<sup>5,9,10)</sup>

野菜を食べると、こんなメリットがありますよ！



1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約**4%**低下<sup>9)</sup>  
野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは**11%**低下<sup>9)</sup>

## 1日にどれくらいの量の野菜を食べると良いの？

厚生労働省では、生活習慣病の予防の観点から、1日350gを目標としています<sup>11)</sup>。

日本人の野菜摂取量の平均値は、256.0g(男性262.2g、女性250.6g)となっています。野菜摂取量の目標値の350gとは100g程度(例えば、中サイズのトマト半分程度)の差があることが分かります<sup>12)</sup>。



1) Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56:802

2) Nutrients. 2018;10:1626

3) Int J Cancer. 2008;123:1935

4) Int J Cancer. 2002;102:39

5) Int J Epidemiol. 2017;46:1029

6) 国立健康・栄養研究所. ~科学的根拠に基づく「健康に良い食事」について~

<https://www.nit.nih.gov/jp/iken/healthylife/index.htm#hajjman> (2025年3月閲覧)

7) BMJ Open. 2014;4:e005407

8) BMJ Nutr Prev Health. 2021;4:519

9) Am J Clin Nutr. 2017;105:1462

10) Int J Food Sci Nutr. 2019;70:652

11) 厚生労働省. 健康日本21(第三次)

12) 厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査(令和7年3月)

実は、野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。

## レベル1 1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます！

### そのまま食べられる商品



### 温めるだけの商品



### お湯を注ぐだけの商品



### 料理や食事に簡単に 加えられる食品



スープや  
お味噌汁に  
入れたり、  
サラダやお惣菜に  
加えたり！



どれもスーパーやコンビニで買えるものばかり♪  
いろいろなものを活用して手軽に野菜をプラス！  
でも、中には食塩を多く含む商品もあるから、  
食塩の摂り過ぎには気をつけて。

## レベル2 ささっと調理！手軽に野菜を調理するためのポイント

調理には、野菜のかさが減る、好みの味に仕上げられるといったメリットがあります。カット野菜や冷凍野菜を使ったり、電子レンジを活用したりすると比較的簡単に調理できますよ。

### 野菜スープにする

- ▶ 鍋でたまねぎやにんじんなどの野菜を炒めます。  
❗ 乾燥野菜や冷凍野菜を使うとさらにお手軽
- ▶ トマト缶と水、コンソメを加えて煮ます。  
❗ 乾燥野菜や冷凍野菜を使う場合はここで追加
- ▶ 野菜に火が通ったら調味料で味を調えます。



スープにする際は  
野菜以外の好きな具も  
一緒に煮てみましょう。  
組み合わせは自由です！

### 電子レンジを活用

- ▶ 好きな野菜を乱切りにして、皿にのせ、水を少し振りかけます。
- ▶ ラップをかけてレンジでチンしたら温野菜の完成です。  
❗ お湯でゆでるよりも時短


















温野菜は調味料をかけてそのまま食べても美味しいですが、調理に活用することもできます。火が通っているので、葉野菜はおひたしや和え物、根菜類は煮物など、時短で調理ができますよ。



## 野菜の重量ってどのくらい？

イラストを参考に野菜のおおまかな重量を知り、普段の野菜の摂取状況を振り返ったり、今後の食べ方の目標を立てたりしましょう。

野菜の場合 70~100gの目安		料理の場合	
<b>大根</b> 真ん中あたりで 輪切り2cm		<b>はくさい</b> 葉1枚	
<b>たまねぎ</b> 大サイズなら 1/3個		<b>にんじん</b> 1/2本	
<b>キャベツ</b> 1/10玉		<b>トマト</b> 1/2個	
<b>ブロッコリー</b> 4房		<b>きゅうり</b> 1本	
		<b>野菜</b> 50~80g	<b>野菜ミックス</b> サラダ 1パック
			<b>切り干し大根</b> 小鉢1皿分
			<b>ほうれん草の</b> おひたし 小鉢1皿分
			<b>いんげんの</b> 胡麻和え 小鉢1皿分
			<b>きゅうりの</b> 酢の物 小鉢1皿分
			
		<b>野菜</b> 100~200g	<b>ミネストローネ</b> 1人分
			<b>肉野菜炒め</b> 1人分
			

## まずはここから始めましょう

### 目標の例

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 1日2回は食事の時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理(野菜多めの惣菜・小鉢など)を食べられるお店を選ぶ。
- 小鉢1皿分の野菜を増やす。
- 緑/赤・紫/黄・オレンジ/白色の野菜のどれかを毎食食べる。
- 1日小鉢5皿分の野菜を食べる。 など

あなたがチャレンジする目標は？ (例から選んでも、自分で設定してもOK)

### 5日間チャレンジ



まずは5日間続けてみましょう。  
目標をひとつでも実行できたらチェック!

