

## ～2年生保護者 給食試食会での質問～

Q: 1日に必要な野菜の摂取目安量が350gということですが、果物が入って350gでもよいのでしょうか？

A: 果物は含めずに野菜のみで350g、果物の摂取目標量は200gです。

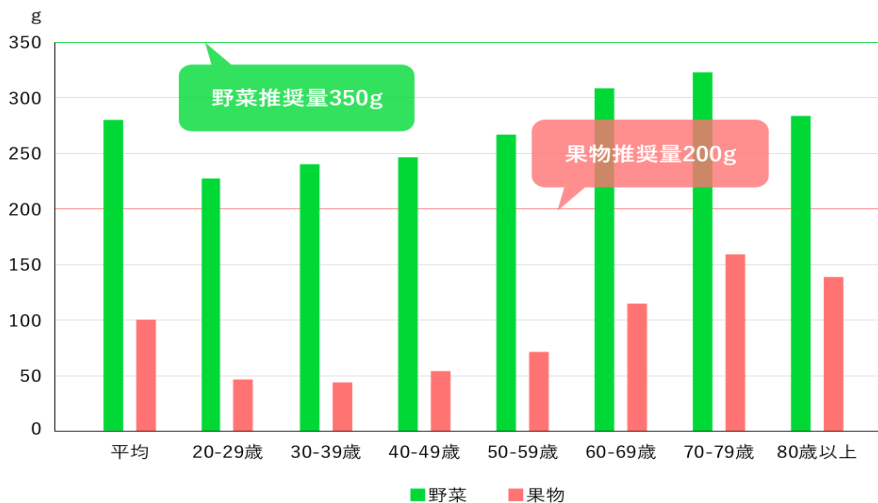
※厚生労働省「健康日本21(第二次)」、厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より



## 野菜、果物を足りていない人が多い！

「野菜 350g、果物 200g」これは厚生労働省や農林水産省が推進している、健康のために摂取するのが望ましい1日あたりの目標量です。野菜や果物はビタミン、ミネラルといった栄養素の重要な供給源です。それだけでなく、食物繊維やポリフェノール、カロテノイドなどの機能性成分も含まれています。機能性成分は老化防止や生活習慣病予防、免疫力向上などに効果があると言われ、野菜や果物をきちんと摂ることは健康維持に欠かせません。ところが実際の摂取量は、以下の通り、目標には届いていないのが現状です。(令和元年国民健康・栄養調査より)

### ～日本人の野菜と果物の摂取量～

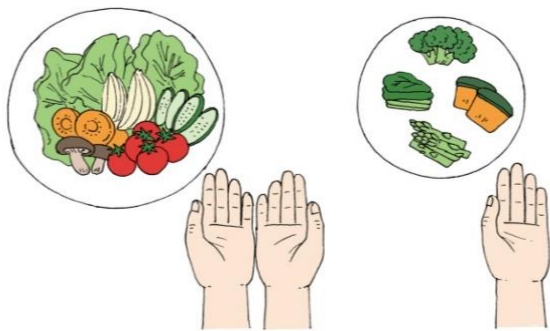


## 野菜と果物はなぜ必要？

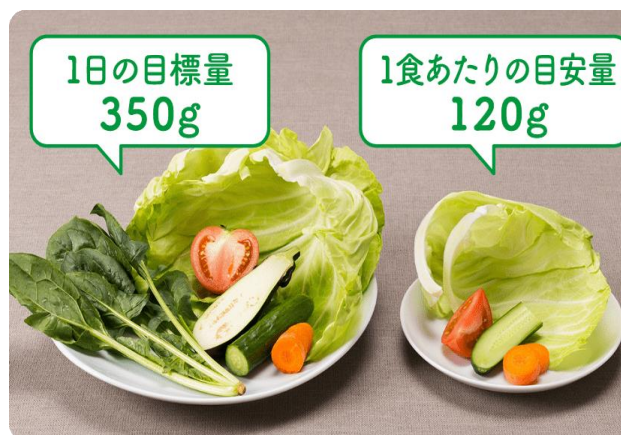
野菜や果物が足りていないと心配なのは、ビタミンやミネラル、食物繊維の不足です。国民健康・栄養調査のデータによると、日本人はビタミンAの5割以上を野菜から、ビタミンCは3割以上を果物から摂取しています。この2つの栄養素は、ビタミンEやポリフェノール等と並んで抗酸化作用があり、細胞老化や、心血管疾患などの生活習慣病の原因になり得る脂質の過酸化反応を抑制したり、「活性酸素」を無害化するのを助けたりする働きがあると言われています。また、野菜や果物が主要な供給源となっているカリウムは高血圧の予防に、食物繊維は糖尿病や大腸ガンの予防などに役立ちます。病気を防ぎ、健康を維持するために、野菜350g・果物200gの摂取を心がけたいものです。

では、実際どのくらいの野菜や果物を食べたらよいのでしょうか。その目安量は次の通りです。

## 野菜 | 日350g



1日350gとるとすると、1食で約120g。生野菜で両手1杯、加熱した野菜で片手1杯の量です。朝食からしっかりとっていかないと不足します。



### 料理組み合わせ例1



### 料理組み合わせ例2



野菜料理は  
“70gだと5皿”  
“うち1皿を140gにすると4皿”が目安です。  
 1日3食にわけてとれば無理なく食べられます！

## 果物 | 日200g



果物は丸のまま食べるのもよいですが、ヨーグルトに入れたり、スムージーにしたりなど、一工夫加えることで、たくさんの種類と量を食べることができます。なお、缶詰の果物はシロップなどの糖分が含まれているので生の果物と同じ考えには当てはまりません。また、生の果物であっても果糖のエネルギーもあるので、必要量以上の摂り過ぎは注意が必要です。