

6月は「食育月間」です

健康増進課 健康増進係 ☎75-3355



みなさんは普段どのような野菜をどれくらい食べていますか？国が健康づくりのために提唱した「健康日本21」では、1日の摂取目標量は350g以上となっています（10歳以上）。しかし、佐賀県民（成人）の摂取量は1日約260gで、目標に達していません。

また、野菜は、緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。栄養が不足しないように、それぞれの摂取目標量をめざして食べるようにしましょう。

■緑黄色野菜とその他の野菜の分類（各野菜は約50g相当量を表示しています）

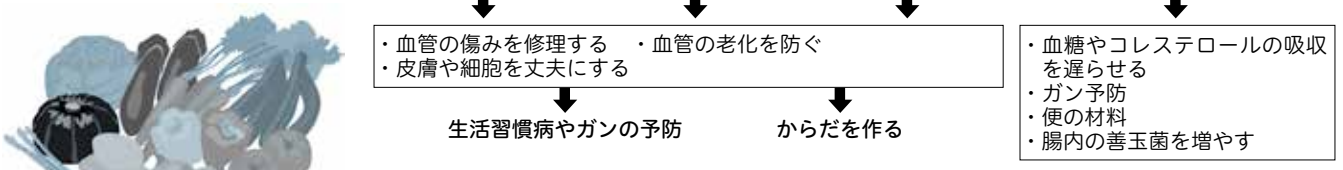
緑黄色野菜 可食部 100g 中にカロテンを 600μg 以上含有している野菜 600μg 以上含有していないが、1 回に食べる量や使用回数が多い野菜	その他の野菜 緑黄色野菜以外の野菜
摂取目標量 120g	230g以上
1日350g以上	

お知らせ

■なぜ目標量は350g以上なの？

野菜に含まれるビタミンや食物繊維などの栄養素の適量摂取は、生活習慣病やガンの予防につながったり、からだを作ったりします。これらの栄養素を摂取するには、350g以上の野菜を食べることが必要と推定されているため、この目標量が定められています。

基準量(40代生活強度II)	ビタミンA(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
男	900	240	100	20g以上
女	700			18g以上
野菜100gあたり含有量	ビタミンA(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
緑黄色野菜	にんじん	680	4	2.7
	ほうれん草	350	210	35
	ブロッコリー	67	210	120
その他の野菜	たまねぎ	0	8	1.6
	もやし	0	42	11
	キャベツ	4	78	41



1日に350g以上の野菜を食べて、体を守りましょう！