

日本人の野菜や果物の摂取量

実は、日本人の野菜・果物の摂取量は、世界的に見ても非常に少ないことがわかっており、この野菜や果物の不足は栄養バランスに大きく影響していると考えられます。

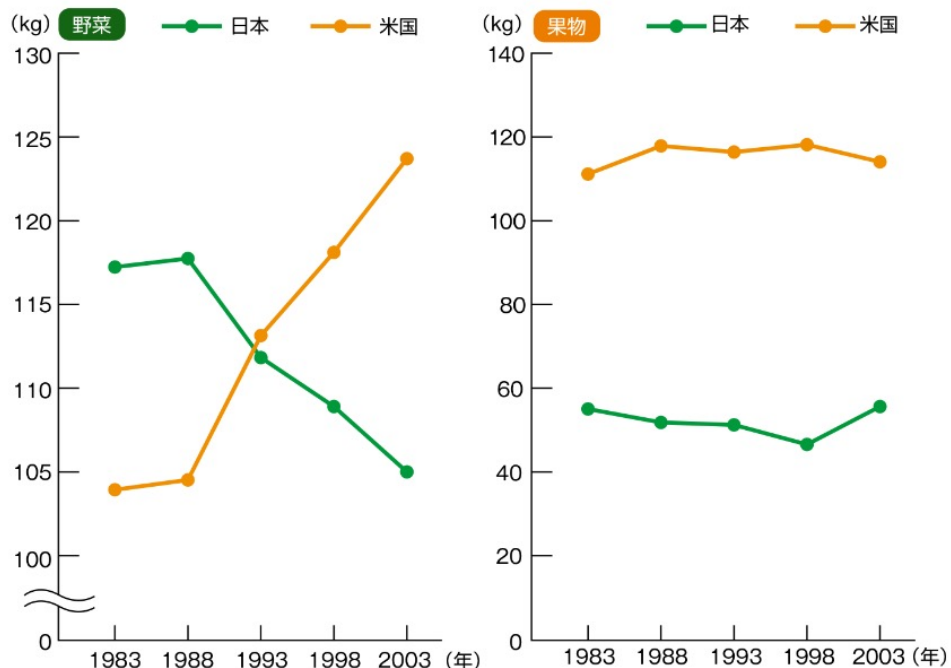
ファーストフードを食す文化が一般的なアメリカでは野菜や果物の摂取量が少ないと思われがちですが、アメリカでは国民の野菜や果物の摂取量を上げるために1991年から「5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)」という健康増進プログラムがスタートしたことにより、国民の野菜や果物の摂取量は飛躍的に伸びました。これは野菜や果物の摂取は生活習慣病の発症を抑える可能性が高いという科学的根拠に基づいた運動で、「1日5サービング(品目と量)以上の野菜と果物を食べよう*」をスローガンに展開されたプログラムです。この運動によって、野菜の消費量は大きく向上しました。近年では、野菜と果物の摂取量は日本人を大きく上回っています。

*1サービングの目安：握りこぶし1個分の量

野菜と果物の年間消費量 日本と世界各国の比較

	日本	アメリカ	カナダ	フランス	ドイツ	イタリア	中国	韓国
野菜	105kg	124kg	120kg	142kg	91kg	178kg	271kg	211kg
果物	55kg	114kg	119kg	96kg	113kg	131kg	50kg	61kg

野菜と果物の年間消費量 日米比較



※1983年度～2003年度に各国民一人が一年間あたりに消費した野菜と果物の量を示しています。