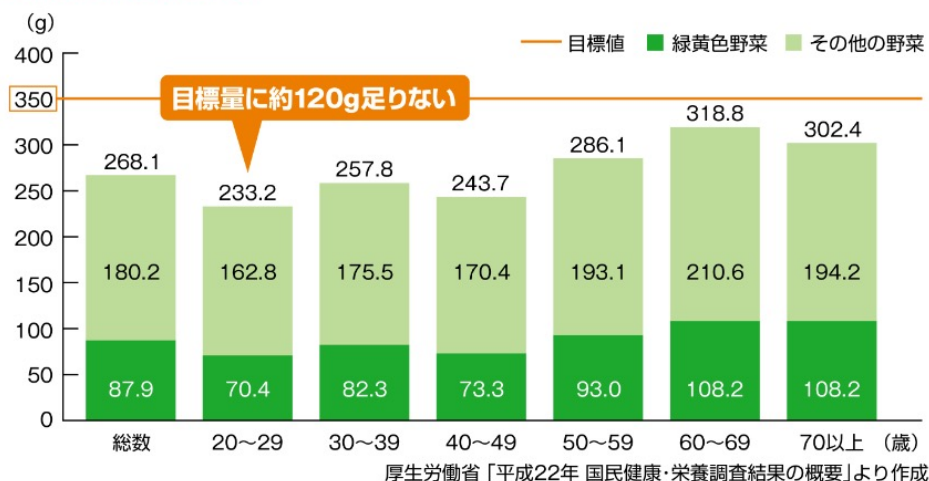


## 一日に必要な野菜や果物

健康な生活を送るためには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜の摂取が欠かせません。1日350g以上(緑黄色野菜は120g以上)の野菜を毎日摂ることが望ましいのですが、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の結果ではいずれの年代においても野菜の摂取量は不足しているようです。この野菜不足は、特に若い年代で著しく、普段の食事に100gの野菜を積極的にプラスするように努力することが必要です。

食事の栄養バランスが悪いのは、野菜だけでなく果物の摂取量も不足しているからです。「野菜は意識して摂取するけど、そういえば果物は時々かな…」、あるいは、「果物は食べるのが面倒で…」などという方が多いのではないのでしょうか。野菜と同じく果物にはさまざまなビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。健康な食生活を送るためには、1日200gの摂取を目安として考えましょう。

### 日本人の野菜の摂取量



### 日本人の果物の摂取量

