

岐阜県の皆さんが食べている料理別の野菜量はどれくらいかな？

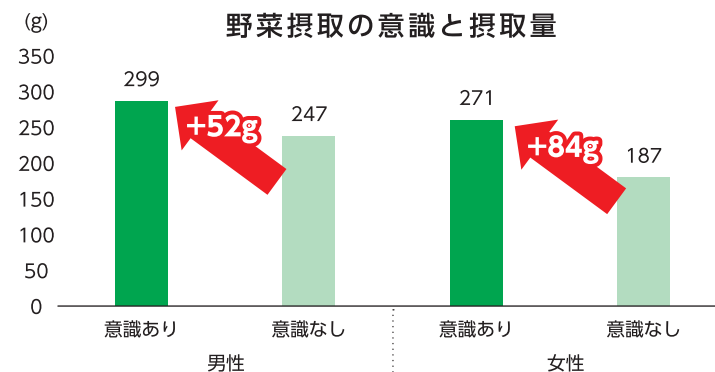


野菜がたくさん食べられる料理があります。
野菜と一緒に塩分も増えるので、味付けは薄味にしましょう。



野菜摂取の意識によって摂取量が違うよ

野菜を「食べよう」と意識する人は意識していない人より、野菜摂取量が多くなります。
「野菜を食べよう」と心がけることが大切です。



あなたは、ふだん野菜を意識して多く食べるようにしていますか。

県民栄養調査結果の詳しい内容は、岐阜県ホームページをご覧ください。

岐阜県 県民栄養調査 🔍 検索



岐阜県の皆さん、 たっぷり野菜を食べよう！

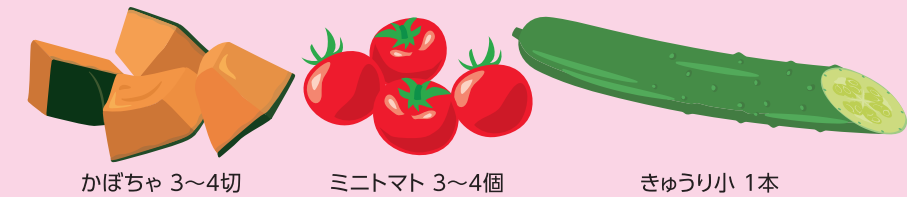
令和4年度県民栄養調査結果に基づく岐阜県民の野菜の食べ方

目標 350g以上



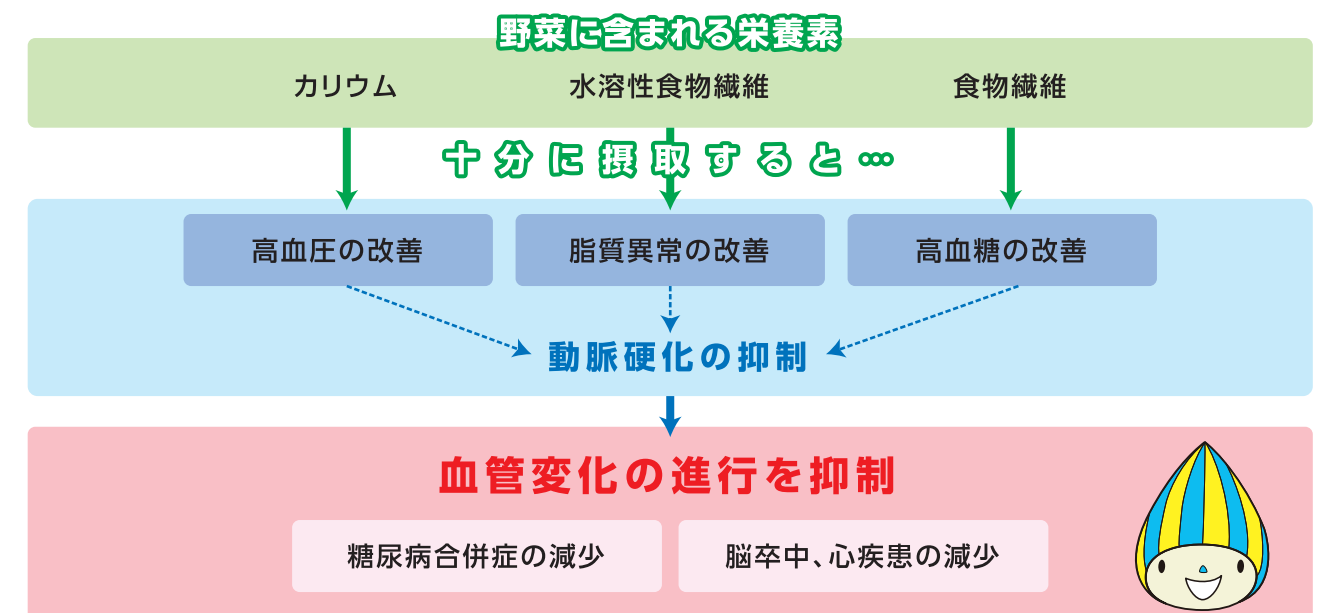
どの年代も不足していますが、特に働き世代の野菜摂取量が少ないです。
野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれており、生活習慣病を予防する効果があります。

岐阜県民の20歳以上の野菜摂取量は、平均すると**約86g/日**不足しています。
普段の食事に**これくらいの野菜**を追加でとりましょう。



日頃の野菜摂取の積み重ねが健康状態に関連しています

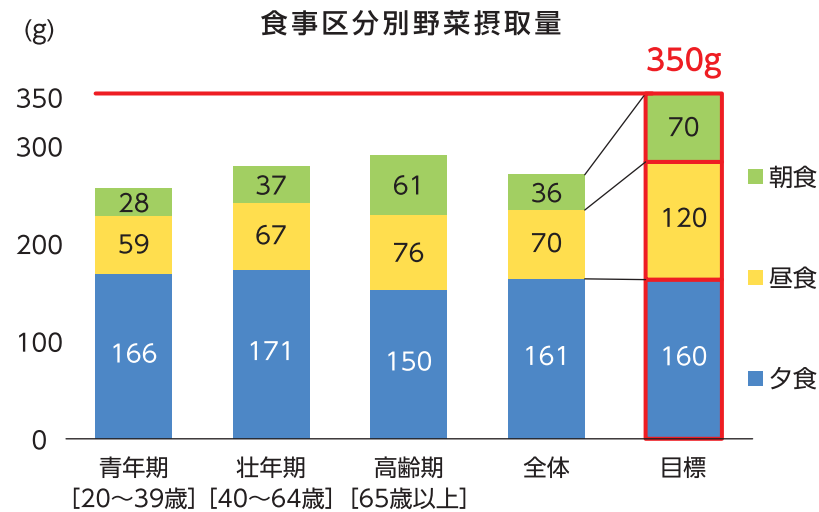
予防の働き



日本人の食事摂取基準2020年版の概念図をもとに図示

岐阜県の皆さんは、いつ、どれくらい野菜を食べているかな？

朝食、昼食の野菜摂取量が少ないです！
目安として**朝食で70g以上、
昼食で120g以上、
夕食で160g以上**の
野菜を食べましょう。



岐阜県の皆さんは、こんな料理で野菜を食べています

朝食 野菜70g以上食べよう

朝食における野菜料理の出現ランキング

順位	料理名	1回当たりの野菜量(g)
1	野菜のサラダ	70g
2	みそ汁	19g
3	具だくさんみそ汁	50g
4	生のまま食べられる野菜	49g
5	野菜の和え物	63g

少しの工夫で
野菜量をアップ
できます。



2.5倍

みそ汁には野菜を
たくさん入れよう



ミニトマトやカット野菜を
冷蔵庫に入れておくといいね



時間がないときは
野菜ジュースも
利用しよう



昼食 野菜120g以上食べよう

昼食における野菜料理の出現ランキング

順位	料理名	1回当たりの野菜量(g)
1	野菜のサラダ	70g
2	野菜の煮物	60g
3	みそ汁	16g
4	野菜の焼き・炒め	60g
5	生のまま食べられる野菜	36g



カレーライス 70g



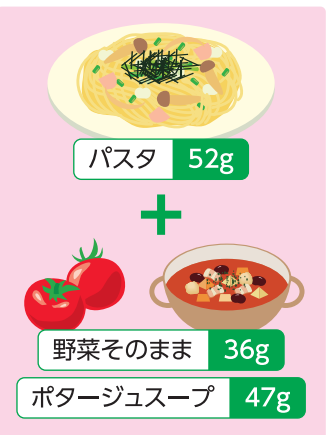
野菜のサラダ 70g



焼きそば 90g



豚汁 68g



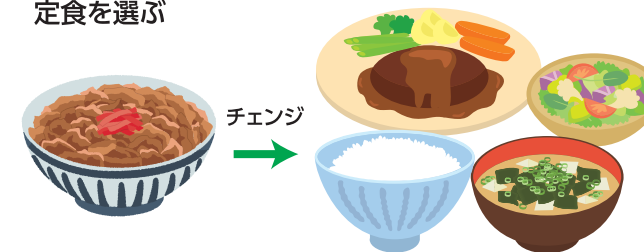
麺類、丼物などの単品に
副菜をプラスしましょう。



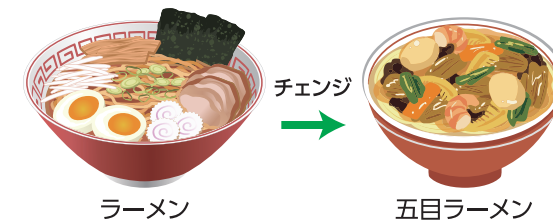
昼食は、岐阜県民の約2割が、外食又は調理済み食品を食べています。

外食を利用した場合・・・

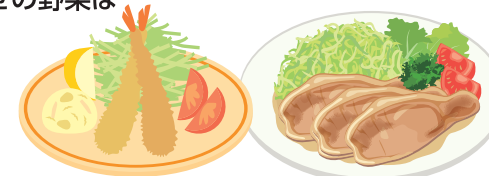
定食を選ぶ



いつものメニューを野菜のとれるメニューに



付け合わせの野菜は
残さない

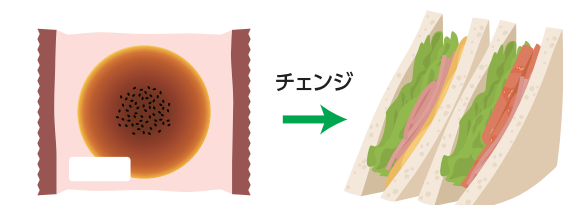


コンビニエンスストアを利用した場合・・・

野菜をプラス



菓子パンより野菜のサンドイッチ



野菜を意識して選びましょう。

