

# 野菜、足りていますか？

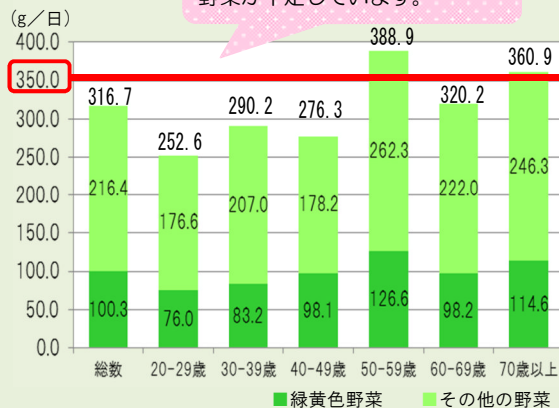
1日に摂りたい野菜の量は

**350g以上** (成人) です。

(1食あたり約120g)

## 野菜類摂取量の平均値 (20歳以上)

特に20歳から40歳代の方は野菜が不足しています。



資料：平成24年東京都民の健康・栄養状況より

## 野菜350gはこのくらいです

### 緑黄色野菜 (色の濃い野菜)

にんじん  
ブロッコリー  
ほうれん草  
トマト  
かぼちゃ  
など



### その他の野菜 (色のうすい野菜)

キャベツ  
だいこん  
きゅうり  
ごぼう  
たまねぎ  
など

# できることからチャレンジ！ ～野菜たっぷり生活～

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源です。健康な食生活を送るために、野菜たっぷりの食事を心がけましょう。

**加熱すると、カサが減って生野菜よりたくさん食べられます**

- ・茹でる、煮る、炒める、蒸すなど
- ・汁ものに野菜をたっぷり入れる

**簡単に食べられる野菜を利用しましょう**

- ・ミニトマト、きゅうりなど、そのまま食べられる野菜を常備する
- ・カット野菜や加工品(冷凍・缶詰など)は、下ごしらえが不要で便利！

**作り置き野菜料理で、プラス1品！**



きんぴらごぼう



ビクルス

**最後の手段！野菜100%ジュースで野菜不足を補う**



野菜の代わりにはなりませんので、野菜料理もきちんと食べましょう！

## 外食時も野菜をお忘れなく！

- ポイント1** 野菜料理がついている定食やセットものを選びましょう。
- ポイント2** 丼物や麺類を選ぶ場合は、野菜たっぷりのものにしたたり、サラダやおひたし等を追加しましょう。
- ポイント3** 付け合せの野菜も残さず食べましょう。

当店は、東京都がすすめる

# 「野菜メニュー店」

です



東京都福祉保健局

目印はこのステッカー

## 「野菜メニュー店」とは

1食あたり120g以上の野菜※を使用したメニューがあるお店です。

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。

東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

東京都福祉保健局



のりしろ用スペース