

# 野菜の摂取目標量は 1日350g

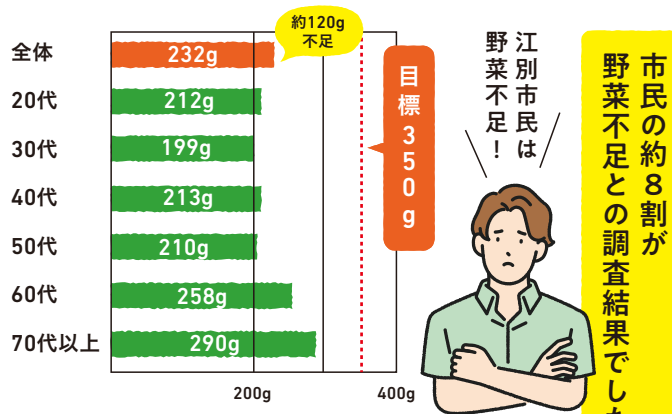
国は、生活習慣病を予防し、健康な生活を送るために、1日  
当たり350g以上の野菜をとることを目標としています。  
一方で、令和5年に実施した「江別市民の食と健康に関する実態調査」によると、**江別市民の野菜の摂取量は平均232gと約120g不足しています。**

## 特に不足傾向にある方は

- 20歳代～50歳代の働き盛り世代
- 単身の方
- 朝食を食べない方
- 外食や中食(総菜や持ち帰り弁当の利用)が多い方

忙しい、自身で調理するのが難しい、毎食野菜を食べるのが難しいなど、様々な理由が考えられます。

## 江別市民の年代別野菜摂取量



令和5年度 江別市民の食と健康に関する実態調査より

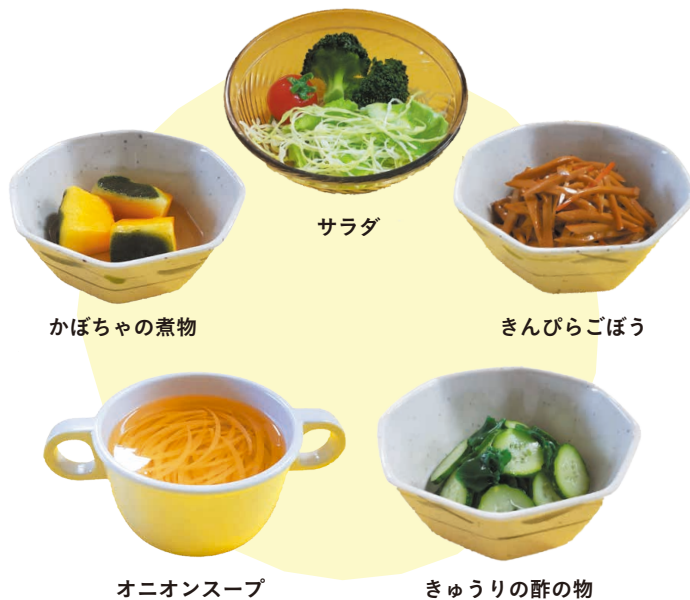
# 1日の目標量 野菜 350g ってどれくらい？



緑黄色野菜：淡色野菜 = 1:2

小皿(野菜70g)で5皿が目安＝野菜350g  
毎食、野菜を食べよう心がけましょう

小皿 約70g×5皿=350g



かぼちゃの煮物

サラダ

きんぴらごぼう

オニオンスープ

きゅうりの酢の物

組み合わせ例

# 野菜を食べる工夫

工夫1

1日に3食、食事を食べよう！  
毎食、コツコツと野菜を食べる習慣を！



工夫2

加熱するとかさが減りたくさん食べられる！

煮る、炒める、焼くなど

電子レンジで加熱した野菜は、ポン酢やドレッシングをかけるだけ

工夫3

市販の冷凍野菜は便利

価格が安定しており、年中とおして手に入る

ミックスベジタブル、ほうれん草、ブロッコリー、オクラなど

工夫4

いつもの料理に野菜をプラス

麺類には野菜をのせる、カレーライスに焼き野菜をトッピングなど



工夫5

お惣菜選びは野菜料理を意識して

工夫6

カット野菜で簡単調理

袋入りのサラダ、野菜炒め用セット、鍋用セットなど  
バリエーションが豊富。一人用も多く販売されている

工夫7

作り置きを活用しよう

煮物、ゆで野菜などは多めに作り、冷蔵庫や冷凍庫にストック！  
レンジで加熱した野菜を、スープやみそ汁に入れると時短調理



工夫8

調理せずに食べられる野菜の活用

トマト、きゅうり、スティック野菜など

工夫9

旬の野菜を食べよう！

栄養素がたっぷり。味が濃く美味しく食べられます