

「野菜を食べよう大作戦！」～8月31日はやさいの日～

健康的な食生活の実践には、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜をバランスよく取り入れることが鍵となります。しかし、**岡崎市民の1日当たりの野菜摂取量は212.7g**（令和元年度「食育に関するアンケート調査」）で、**国の野菜摂取量の目標である350g**と比較して大きく不足しています。8月31日のやさいの日をきっかけに、野菜摂取をはじめとする普段の食生活を振り返ってみませんか？



野菜は足りてるかな？ 下の質問に答えて
野菜量をチェックしてみよう！！

やってみよう！

毎日の食事で、野菜料理をどのくらい食べていますか。野菜料理の例を参考に、朝食、昼食、夕食、それぞれあてはまる場所1つに○をつけてみましょう。

| 野菜料理の例 | 🌱 朝食 | 🌱 昼食 | 🌱 夕食 |
|--------------------------|----------|----------|----------|
| | 全く食べない | 全く食べない | 全く食べない |
| キャベツ、トマト、ブロッコリー等 | 付け合わせ程度 | 付け合わせ程度 | 付け合わせ程度 |
| 根菜のみそ汁 青菜のお浸し 冷やしトマト | 小鉢1つ程度 | 小鉢1つ程度 | 小鉢1つ程度 |
| 野菜の煮物 野菜炒め | 煮物、炒め物程度 | 煮物、炒め物程度 | 煮物、炒め物程度 |
| 鍋物 おでん | 鍋物、おでん程度 | 鍋物、おでん程度 | 鍋物、おでん程度 |

やってみよう！

野菜量が、全く食べない=0g、付け合わせ程度=35g、小鉢1つ程度=70g
煮物、炒め物程度=140g、鍋物、おでん程度=210gとして
朝食、昼食、夕食の野菜量を合計してみましょう。

朝食 g + 昼食 g + 夕食 g = 合計 g

ポイント

1日当たりの野菜摂取量は350g、1食の目安は120gです。不足していた方は、毎食意識して野菜を食べるようにしましょう。岡崎市食育推進計画の「やさいプロジェクト」の中から不足しやすい野菜摂取量を増やすための取組を紹介します。

①「朝ベジ」を習慣にしよう

忙しい朝は、ミニトマトやきゅうりなど手間のかからない野菜や汁物を具たくさんにするのがおすすめです。



②「たすベジ」でバランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスが良くなります。単品メニューでは野菜を追加したり、具たくさんメニューを選ぶようにしましょう。



③「ベジストック」で無理なく野菜を食卓に

すぐ食べられる野菜料理（きんぴらなどの常備菜）を用意したり、時間のある時に野菜を切っておくと調理時間の短縮ができて便利です。

