

健康な身体を保つためには、1日 **350g** の野菜が必要です！

徳島県人の

野菜摂取量は

成人男性 262g (全国 45位)

成人女性 241g (全国 38位)

と**全然足りていません!!**

★**350g** って何をどれくらい？★

●色の濃い野菜:**120g/日**

小松菜、ブロッコリー  
トマト、ピーマン など

+

●色の薄い野菜:**230g/日**

レタス、キャベツ、  
玉ねぎ、モヤシ など

= **350g**

さらに、  
+きのこ 10g/日  
+海藻 5g/日  
食べれば  
100点満点です!

なので、

**1食につき120g** の野菜を食べる

と、達成できます!



生野菜なら、片手にこんもり。



茹で野菜なら、片手にこんもり。



カットサラダは1袋約100g

★外食が多い人は、定食の小鉢が 1 個 70g と考えてみて下さい。



コンビニのサラダは、  
食べた感がありますが  
実は70g程度の野菜しか  
入っていません!!

野菜たっぷりメニューは  
小鉢 2 個分 ♪



野菜炒め、八宝菜など、野菜を使ったおかずは、  
小鉢 2 個分 と考えて カウントしてください。

1 日に小鉢 5 個分。1 食に付き 2 個分の  
小鉢を食べると達成できます。

ちなみに・・・  
色々なおかずが入っている 「幕の内弁当」  
実際 入っている野菜の量は  
たった 20g 程度なのです…。

弁当の野菜量は非常に少ない !!



☆1 日分の 野菜メニュー例☆

↓↓↓もしよかったらコチラも参考に↓↓↓



## ●野菜の目安量●

### 緑黄色野菜（色の濃い野菜）

小松菜 葉1枚約10g 1袋約300g  
ほうれん草 葉1枚約3g 1袋約200g  
ブロッコリー 小房1個約15g 1株約200g  
アスパラ 1本 20~30g  
おくら 1本 8~13g  
ピーマン 1個 約15g  
万能ねぎ 1本 約5g（汁物1杯分）  
えだまめ 1さや約1g（豆2~3粒）  
とうもろこし 1本 約150g（缶詰5粒で2g）  
トマト 1個 約200g サラダの付け合せ1個 約20g  
プチトマト 1個 10~15g  
ニンジン 1本 皮をむいて 約90~100g  
かぼちゃ 1/8個 約100g

色の濃い野菜の中から **120g/日**

### 淡色野菜（色の薄い野菜）

キャベツ 葉1枚約50g  
軸を除いて1/4個 約200g  
レタス 葉1枚約30g 1玉約300g  
サニーレタス 葉1枚15~30g 1株 300g  
きゅうり 1本 約80g  
玉ねぎ 1/4個 約45g 1個 約200g  
白菜 葉1枚約90g 1/4個 約500g  
もやし 1袋 200g  
なす 1個 70g~90g  
大根 皮をむいて1cmの輪切り 約40g  
ごぼう 1本 約150g  
レンコン 1節 約200g  
たけのこ 水煮 1本 150~200g

色の薄い野菜の中から **230g/日**

### きのこ

しいたけ 1個 10~15g  
しめじ 6~7本で10g  
いしづき取って1袋 約100g  
エリンギ 1本 30~50g  
マイタケ いしづき取って1袋 約130g

エノキ いしづき取って1袋 約85g  
大袋だと 約170g  
なめこ いしづき取って1袋 約160g  
真空パック 1袋 100g

きのこの中から10g/日（1週間で70g）

### 取り方例

- 小松菜 1/3袋、ニンジン 1/5本、もやし1袋、わかめ1つまみ
- かぼちゃ 1/8個、トマト 2切れ、キャベツ 4枚、しいたけ 2個
- ほうれん草 1/2束、人参 1/5本、白菜 5枚、えのき 1袋、もずく酢 1個
- ピーマン 5個、ブロッコリー 3房、レタス 3枚、玉ねぎ 小1個、
- 小松菜 1/3袋、トマト 2切れ、大根 3cm輪切り、しめじ 1/2袋、ひじき

鍋、お好み焼き、シチューは手軽に沢山の野菜が取れます！  
味噌汁を作るなら、海藻やキノコ加えて具たくさんにしてみてください☆

毎食 色々な種類の野菜を摂るのは大変です。

なので「今日はキャベツ、明日はほうれん草…」といった風に

日替わり、ローテーションでOKです。

1週間でトータルして、バランスよく摂れるように心がけてみましょう。

# ☆幼児の1日に摂りたい野菜の量☆

## 1~2歳

緑黄色野菜	90g
淡色野菜	120g
イモ類	40g
きのこ類	5g
海藻類	5g
果実類	150g

## 3~5歳

緑黄色野菜	90g
淡色野菜	150g
イモ類	60g
きのこ類	5g
海藻類	5g
果実類	150g

## 6~8歳

緑黄色野菜	90g
淡色野菜	150g
イモ類	70g
きのこ類	5g
海藻類	5g
果実類	150g

## 9~11歳

緑黄色野菜	90g
淡色野菜	200g
イモ類	100g
きのこ類	5g
海藻類	5g
果実類	150g

## 重さの目安

### ○緑黄色野菜

- にんじん 皮をむいて約90g  
1cm厚さの輪切り1つ約13g
- おくら 1本約10g
- アスパラ 1本 20~30g
- ほうれん草 軸付きの葉1枚約3g
- 小松菜 軸付きの葉1枚約10g
- ピーマン 種を取って1個約15g
- ブロッコリー 小房1個約15g
- かぼちゃ 種を取って1/8約100g
- 缶詰コーン 5粒で約2g
- 万能ねぎ 1本約5g

### ○イモ類

- ジャがいも 皮むき1個約90g
- さつまいも 1本 200~250g
- 里いも 皮むき1個約50g  
冷凍 1個 25~30g

### ○淡色野菜

- 玉ねぎ 1/4個約50g
- キャベツ 葉1枚 50~60g
- レタス 1枚約30g
- サニーレタス 1枚 15~30g
- きゅうり 1本約80g
- 大根 1cm厚さの輪切り約45g
- なす 1本約80g
- 白菜 1枚約90g
- れんこん 1cm厚の輪切り約20g

### ○きのこ類

- しいたけ 生小1個10g
- しめじ 3本で5g
- エリンギ 1本30~50g  
3mm幅のスライス1片5g
- えのき 根本取って1袋約80g
- なめこ 真空パック1袋100g
- まいたけ 1袋 100~150g

### ○海藻類

- わかめ 乾燥 小さじ1杯約1g  
(水戻し後約10g)
- ひじき 乾燥 小さじ1杯約1g  
(水戻し後約10g)
- 青のり 小さじ1杯約0.8g
- 味付け海苔 1枚約0.7g
- とろろこんぶ 大さじ1杯2g

### ○果物類

- りんご (Mサイズ) 1/8個約30g
- なし (Mサイズ) 1/8個約35g
- 柿 (Mサイズ) 1/4 50g
- みかん 皮をむいて1個約70g  
1房約10g
- バナナ 1本皮むいて70~80g
- ぶどう (巨峰) 1粒約15g
- いちご 1個 20~30g



毎食 色々な種類の野菜を摂るのは大変です。

なので「今日は キャベツ、明日は ほうれん草…」といった風に  
日替わり、ローテーション でOKです。

1週間でトータルして、バランスよく摂れるように心がけてみましょう。

「お食事日記をつけてみる」なんていうのはどうでしょう？

振り返ってみると、気づくこともいっぱい！

お子様の成長の記録にもなりますよ～☆

野菜をしっかりと  
食べられていますか~?

皆さん、野菜の効果を  
甘くみているでしょう！

野菜に含まれる ビタミンやミネラル、食物繊維は、

- 便秘改善作用 だけでなく、
- 免疫力の強化
- 骨や筋肉、脳など神経、細胞の発達の促進
- 代謝に不可欠な、ホルモン・酵素 他の分泌正常化、  
体内バランスを維持し、肉体はもちろん、  
精神面の発達もサポート！（イライラ・不安の解消にも♪）

などなど、元気な身体づくりを助けてくれる

**スーパーマン** なんです！！

免疫力を高めることは、

**アトピーやアレルギー、皮膚疾患** の改善にも  
すーっごく効果的！

美味しく食べて元気な体を作りましょう (\*^o^\*)ノ