

# 取寄り情報 野菜・果物って食べなきゃダメなの？

栄養バランスのとれた食生活のためにも

## 野菜・果物をきちんと摂ることは必要です！

けれど…現実には…なんと!?

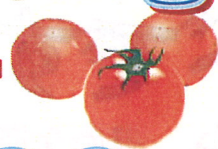
### 10代後半で 野菜234g、果物113g

## ズバリ！野菜・果物の摂取目標は！！

野菜350g



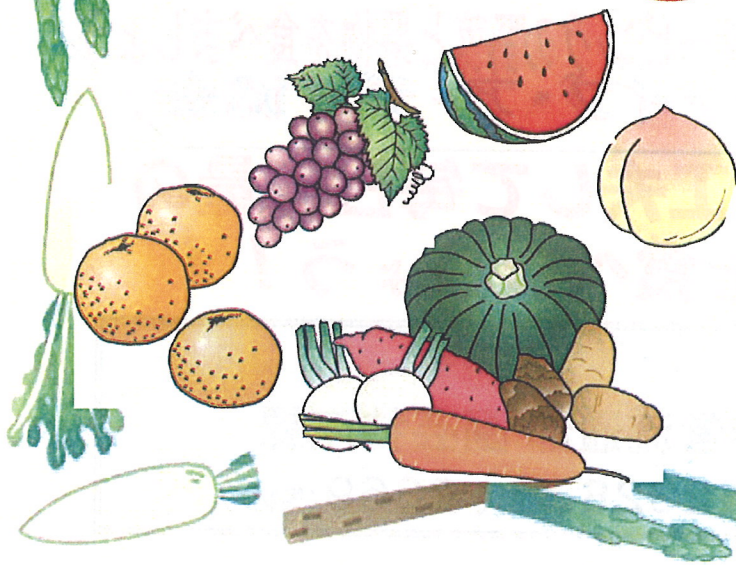
+



果物200g

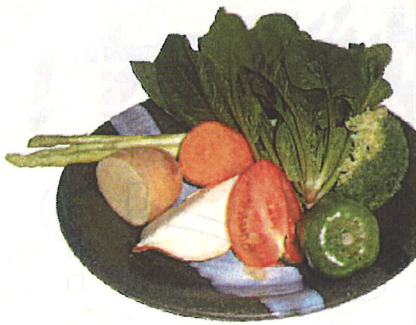
青菜のおひたし等の「小鉢」程度の量を1皿（約70g）として1日5皿分以上を摂取するという目安

みかん2個（皮などを含めておよそ200g）、りんご1個（皮などを含めておよそ200g）程度を目安



# お汁〜食べばいいの!!

野菜350gとは・・・



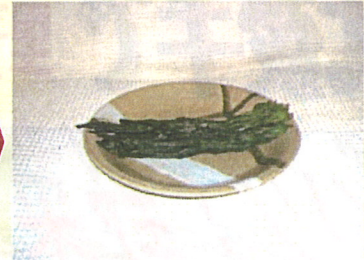
- アスパラ 3本
  - ブロッコリー 2小房
  - ピーマン 1個
  - トマト 1/4個
  - ニンジン 1/4本
  - ジャガイモ 1/2個
  - タマネギ 1/4個
  - ほうれん草 1/4わ
- ※ これはほんの一例です

果実200gとは・・・



- もも 1/2個
  - すいか 1/20切れ
- ※ これはほんの一例です

多いように見えますが、野菜を料理すると・・・



野菜炒め、カレー、青菜のお浸し、サラダなど工夫して摂れば350gは簡単に食べられますよ!!

キーワードですッ!

ベジフルセブン

野菜5皿分、果物2皿分以上毎日食べる運動  
(青果物健康推進委員会)

5 A DAY

1日5~9サービングの野菜と果物を食べましょう  
(ファイブ・ア・デイ協会)

学生の皆さん〜ん! 工夫して毎日適量の  
“国産野菜・果物” を食べましょう!!

★問い合わせ先★

農林水産省 近畿農政局 生産経営流通部 園芸特産課

TEL:075-414-9021(内線2328(野菜)、2369(果物))