



毎日食べよう！野菜350g

亀岡市健康増進課

京都府民のほとんどが野菜不足です

京都府民の1日当たりの野菜摂取量の平均値は
男性231.9g、女性236.2gしかなく、成人の摂取目標量
である350gに足りていません。(令和4年:京都府民健康・栄養調査より)

なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持の
ために必要な栄養素がたくさん含まれています。
抗酸化ビタミンやカリウム、食物繊維は**生活習慣病や肥満
の予防**に役立ちます。それぞれの栄養素の目標量をとる
ためには**350g~400gの野菜が必要**とされています。

野菜を1日350gとるためには？

350gの野菜を見ると多く感じるかもしれませんが、
茹でたり、煮込んだり、加熱して料理にすることでかさが
減り食べやすくなります。

**1日の目標量
350gの目安**



1食分(120g)の目安



生野菜なら
両手いっぱい



加熱野菜なら
片手いっぱい

料理にすると1日5皿が目安です！

※塩辛い味付けでは野菜の効果は半減してしまいます。
香辛料や柑橘類、低塩の調味料を使ってみましょう！

