



なぜあと70g？

1日の野菜摂取目標量は350g以上

健康日本 21(第三次)より

最新の調査^{※1}によると、青森県民(20歳以上)の野菜摂取量の平均値は279.5g/日 あと70g(小鉢1皿分^{※2})足りません。

※1 令和4年度青森県県民健康・栄養調査

※2 農林水産省 食事バランスガイドより

ベジファーストとは？

食事の際に野菜のおかずから先に食べる

野菜には食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、糖尿病や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。時間をかけて野菜を食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの防止にもつながります。

1日に必要な野菜の目安は？

70gの野菜を使ったおかずを1日5皿以上



炒め物
(もやし 50g・ピーマン 20g)



和えもの
(ほうれん草 50g・人参 20g)



煮物
(なす 70g)



野菜のみそ汁
(大根 30g・玉ねぎ 30g・人参 10g)



サラダ
(きゅうり 50g・トマト 20g)

70gの野菜はこれくらい



玉ねぎ 1/4個
70g



70g
ブロッコリー 4房



70g
にんじん中 3cm



70g
ミニトマト 7個



きゅうり 小1本
70g



キャベツ1枚分
70g

