

食生活指針⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、 豆類、魚なども組み合わせる

・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

野菜や果物に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は循環器疾患やがん等の生活習慣病、骨粗しょう症、貧血、便秘などの予防に効果的です。野菜は1日350g（成人の場合）を目標に、果物は1日200gを目安に食べましょう。

色とどりの野菜や果物を食べよう！

野菜・1日の摂取量 = 350g

加熱するとかさが減り、
たくさん食べることができます！



野菜は生食と加熱したものを組み合わせる食べましょう。

・緑黄色野菜 120g(1/3量)

=色の濃い野菜

断面も濃い色！



・淡色野菜 230g(2/3量)

=色の薄い野菜

断面はうすい色！



果物・1日の摂取量 = 200g

※野菜は糖類を多く含むので、朝か昼に食べるのがオススメ

<野菜や果物をたくさん食べるために…>

- ①汁物は野菜たっぷり具沢山がおすすめ！
- ②野菜は加熱してかさを減らす
- ③外食は「おひたし」や「サラダ」など1品をプラス
- ④果物は間食に取り入れる



<果物 100gの目安>

・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

カルシウムは骨や歯を作る働きがある他、筋肉や心臓が動く手助けをしたり、神経の伝達支える働きがあります。カルシウムは小学生を除いて、摂取量が低い状態です。下記の食品を毎日の食事に取り入れましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

- ①牛乳・乳製品 ヨーグルト、チーズ など
- ②小魚・海藻類 しらす、ひじき、桜えび など
- ③大豆・大豆製品 木綿豆腐、がんもどき、納豆 など
- ④緑黄色野菜 小松菜、チンゲン菜 など



<カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素・多く含む食品>

- ①ビタミンD 魚(鮭、さんま、かつおなど)、干しいたけ、きくらげ など
- ②ビタミンK 納豆、フロッキー、ほうれん草 など
- ③マグネシウム 魚介類(まぐろ、かつお、かき)、種実類(アーモンド、落花生、ごま)、ほうれん草など