

## ◎令和7年度ベジチェックの結果について

レベルの目安	
9.0以上	たっぷり野菜を食べているようです。
7.0～8.9	十分野菜を食べているようです。
5.5～6.9	野菜がやや不足しているようです。
4.0～5.4	野菜が不足しているようです。
2.0～3.9	野菜がかなり少ないようです。

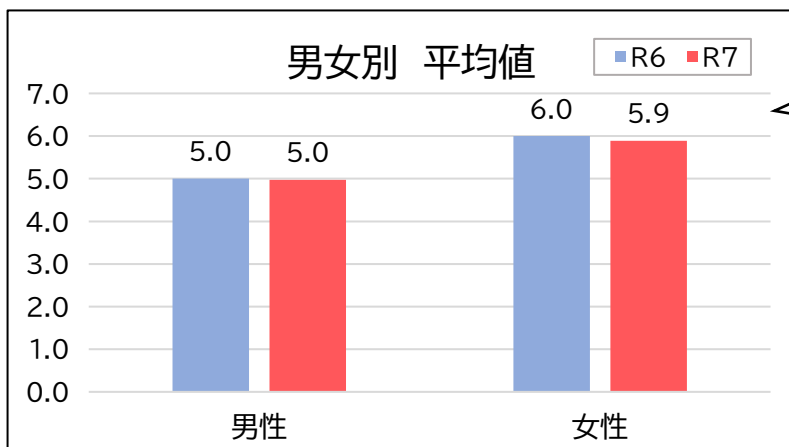
※あくまでも参考値です。

目標は7.0以上!

みなさんの平均野菜摂取レベルは…

**5.7** でした!

(参考: R6 5.8)



女性に比べて、**男性**で野菜不足の人が多いため、**あと100g** 食べましょう! ※男性の平均5.0(推定野菜摂取量250g)

### 野菜100gの目安

トマト 1/2 個



ミニトマト 8 個



きゅうり 1 本



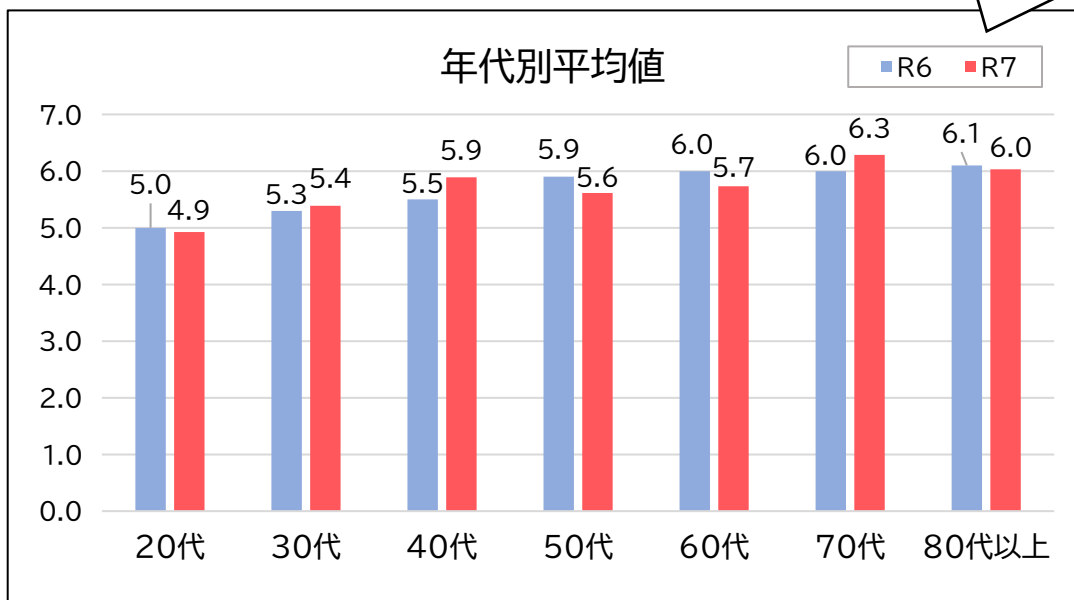
玉ねぎ 1/2 個



にんじん 2/3 本



レタス中 3 枚



特に **20代**で野菜不足の人が多いため、あと100g 食べましょう!

※20代の平均4.9(推定野菜摂取量250g)

男性や若い世代の方など、特に野菜不足の方を中心に、みんなで野菜を食べる量を増やしていきましょう!

色の濃い野菜(にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマンなど)も意識して食べるようにしましょう。野菜摂取目標量や食べ方については次のページをご覧ください。

## ◎野菜の摂取目標量

1日の野菜摂取目標量は **350g** 以上です。

**1食**あたりにすると**両手一杯**分です。

生野菜よりも、加熱するとかさが減り、より多く食べられます。



## ◎野菜を多く食べる方法

- ・汁物を野菜たっぷりにする。
- ・カット野菜や冷凍食品を活用する。
- ・野菜入りの商品やメニューを選ぶ  
例)総菜パン→サンドイッチ 牛丼→牛丼+サラダセット
- ・レストランなどでサラダバーをつける。
- ・野菜料理の商品を追加で選ぶ(野菜スティック、お浸し、きんぴらごぼうなど)。  
例)コンビニで昼食を買うときにサラダを追加する。



▼忙しい時には…

手軽に食べられる野菜(ミニトマト、きゅうり、レタスなど)を用意する。



## ◎野菜を安く抑える方法

・旬の野菜を選ぶ。

春

キャベツ、アスパラガス、にら、たけのこ、菜の花、さやえんどう、そら豆、新たまねぎ、新じゃがいも など

夏

レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、なす、オクラ、とうもろこし、枝豆、ズッキーニ、ゴーヤ など

秋

にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう、チンゲン菜、さつまいも、里芋 など

冬

かぶ、れんこん、大根、長ねぎ、白菜、ブロッコリー、小松菜 など

※天候不順などにより旬の時期でも値上がりしている際は、冷凍野菜の方が安い場合があります。

・値段の安い野菜を買って下処理・冷凍保存をする。

▼保存のポイント

- ・水分をしっかりふき取る。
- ・保存袋などを使うときは空気を抜いて薄く平らにする。
- ・保存する日付を書き、1週間程度で使い切る。

**野菜摂取量を増やすために、できることから始めてみましょう！**