

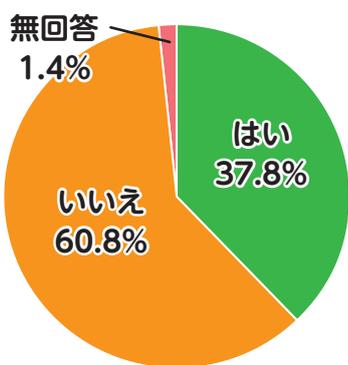
野菜・果物^{プラス}+1^{ワン}

野菜は毎食
プラス1品！
果物は毎日
食べよう！



あなたは野菜と果物が、不足していませんか？
2つの調査結果から、あなたの食生活を見直してみましょう。

Q1 野菜を1日350g以上（目安量は、野菜料理の小鉢5～6品）
食べるようにしていますか？

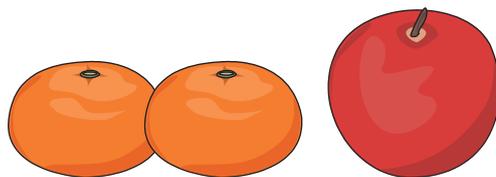
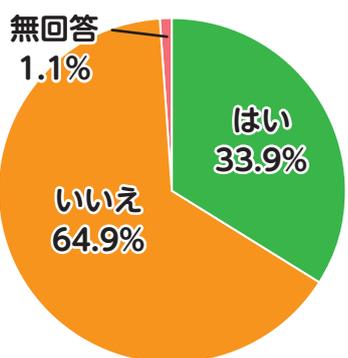


健康のために
食べることが
望ましい野菜の量は、
1日350g以上だよ

1束
200g



Q2 果物を1日200g程度（目安量は、みかん2個またはりんご1個）
食べるようにしていますか？



健康のために
食べることが
望ましい果物の量は、
1日200g程度よ

1本で
100g

1個で
11g



野菜・果物とも、約6割が「いいえ」と答えました。

（健康なごやプラン21（第2次）中間評価アンケート結果（平成28年度実施）より）

全国46都道府県（熊本県を除く）の中で、愛知県（名古屋市を含む）の
野菜摂取量は、男性は全国最下位、女性は44位という結果が出ているのよ

健康のために、もっとみんなに食べて欲しいわ

（平成28年10～11月厚生労働省実施「国民健康・栄養調査」結果より）

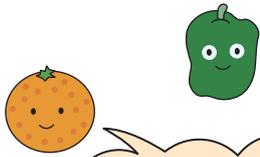


からだにいいこといっぱい♪ 野菜・果物に含まれる栄養成分のパワー



野菜と果物には、体の機能を調整し健康維持に欠かせない栄養素が含まれています。

ビタミン



ビタミンは、三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の働きを手助けするよ

野菜と果物に含まれる**主なビタミンと働き**を説明するよ

βカロテン

- ・美しい肌や髪を保つ
- ・目の健康をサポート

ビタミンC

- ・皮膚の健康を保つ
- ・抗酸化作用

ビタミンE

- ・抗酸化作用（体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける）

ビタミンB群

- ・疲労回復
- ・ストレス緩和

ミネラル



ビタミンと一緒に働き、体の調子を整えるのに欠かせない栄養素だよ
野菜や果物に含まれるカリウムは、血圧や体の水分量の調節、体内の余分なナトリウムを排出するよ

食物繊維



腸内をきれいにしたり、善玉腸内細菌を増やして腸内環境を改善するんだ

外食や調理済みの食品の利用が多い人は野菜や果物が不足しがちです

野菜と果物は、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病予防に大変効果的！

野菜か果物のどちらかを食べれば良いというわけではないよ！
バランスよく食べることが大事よ！

家族や友人など誰かと一緒に食事をする、会話も弾んで楽しいよ！



野菜・果物 + 1

ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、食育に関するイベントや暮らしに役立つコラムが盛りだくさん！
なごや食育ひろばに遊びに来てね。
www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



名古屋市