

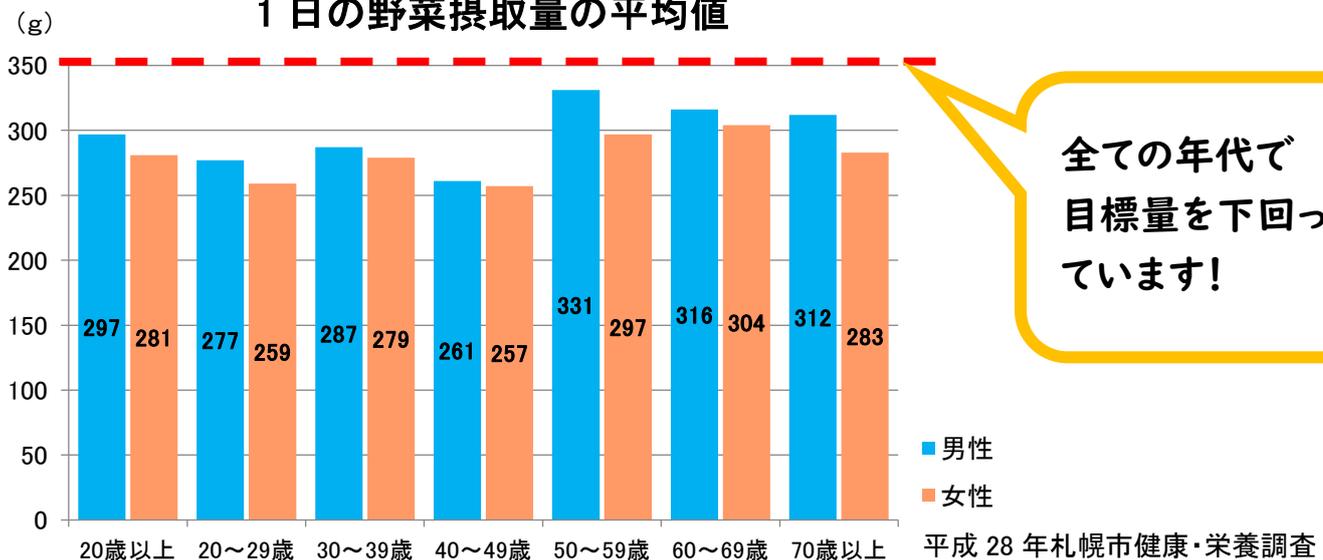
# もっと野菜を食べよう！

野菜は毎日 **350g**！（成人の目標量）

そのうち **1/3** は緑黄色野菜でとりましょう



1日の野菜摂取量の平均値



## 野菜を食べると、こんないいこと！



野菜の摂取目標量については、健康日本21策定の際、国民栄養調査（現国民健康栄養調査）のデータをもとに、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されています。その中で、緑黄色野菜は重要なカルシウム源になることから120gという目安量が出されています。