

野菜を色彩豊かにおいしく

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源です。健康のために、1日に350g以上（うどん鉢1杯くらい）を目標に、色の濃い野菜も彩りよく組み合わせて食べましょう。

緑黄色野菜



葉ねぎ
○: 32mg
△: 260mg
□: 3.2g



にんじん
○: 4mg
△: 300mg
□: 2.8g



オクラ
○: 11mg
△: 280mg
□: 5.0g

その他の野菜



もやし
○: 7mg
△: 79mg
□: 1.3g



レタス
○: 5mg
△: 200mg
□: 1.1g



かぼちゃ
○: 43mg
△: 430mg
□: 3.5g



ブロッコリー
○: 140mg
△: 460mg
□: 5.1g



アスパラガス
○: 15mg
△: 270mg
□: 1.8g



ピーマン
○: 76mg
△: 190mg
□: 2.3g



ミニトマト
○: 32mg
△: 290mg
□: 1.4g



さやえんどう
○: 60mg
△: 200mg
□: 3.0g



ほうれんそう
○: 35mg
△: 690mg
□: 2.8g



キャベツ
○: 38mg
△: 190mg
□: 1.8g



たまねぎ
○: 7mg
△: 150mg
□: 1.5g



なす
○: 4mg
△: 220mg
□: 2.2g



はくさい
○: 19mg
△: 220mg
□: 1.3g

きゅうり
○: 14mg
△: 200mg
□: 1.1g

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

うどん鉢に盛りつけると、これくらい

組み合わせ例

1日
350g

緑黄色野菜 (120g)
「ブロッコリー 40g
にんじん 30g
かぼちゃ 30g
ミニトマト 20g

その他の野菜 (230g)
「キャベツ 140g
たまねぎ 40g
きゅうり 30g
もやし 20g

野菜を手軽に

野菜を朝食にも

野菜は、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多い食品とあわせると満腹感が増し、栄養素の吸収もよくなります。

目玉焼きに野菜を添えて！
野菜たっぷりココット風



汁物を野菜たっぷりに！
具だくさん豚汁



野菜は、生食すると、食感や香りが楽しめ、水溶性の栄養成分を効率よく摂れます。また、蒸す、茹でる、炒めるなどの加熱調理により、かさが減り、一度にたくさん食べることができます。

