

9月は

“食べよう野菜350運動” の強化月間です

野菜の摂取量が不足しています

9月の「食生活改善普及運動」実施月間に、区では、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する“食べよう野菜350(サ・ゴ・マル)運動”の強化月間として、野菜摂取量の増加に向けた取組を実施しています。

1日に必要な野菜の摂取量=350g

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、350g～400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。

そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が期待できる量として、1日350g以上の野菜量を目標値としています。

(参考：厚生労働省)



野菜350g(生)



小鉢(約70g)で考えると
目安は1日5皿

区の調査結果から

中央区民の健康・食育に関する意識調査(令和5年3月)

中央区民の摂取量は約45%



これだけ不足
しています

▲ 野菜350gの例

野菜摂取目標量の 認知度

1日に食べる野菜の目標量“**350g**”を知っている区民の割合は46.1%となり、認知不足の結果でした。

1日の野菜の摂取量

区民(成人)の1日当たりの野菜の平均摂取量は、**154.8g**でした。

おすすめレシピの紹介

野菜は、「健康によい」と理解していても、意識しないと十分な量を食べることが難しいものです。中央区ホームページ「食育ガイド」では、野菜料理を動画で紹介しています。

手に入りやすい野菜・シンプルな調理工程のレシピをマスターすると、いつもの食事に野菜料理を増やすことができます。



動画でレシピ紹介
をチェック!



中央区食育野菜キャラクター