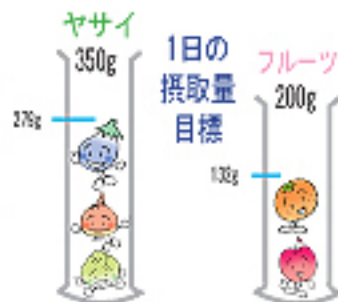


エッ?  
それって  
本当?

## 野菜・果物の摂取量、 たったこれだけ?

野菜や果物の栄養素といえば、ビタミン、ミネラル、そして食物繊維。特に、緑黄色野菜は、βカロテンが多く、淡色野菜や果物はビタミンCが豊富です。また、最近では、微量の機能性成分も注目されています。そんなからだの調子を整えてくれる野菜や果物の摂取量が年々減少傾向にあるのをご存知でしたか?

厚生労働省が平成14年に発表した国民栄養調査では、一人一日の平均摂取量は、野菜が約279グラム、果物が132グラムと、健康を維持するための目標値を大きく下回っていました。



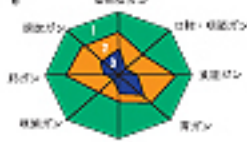
こうした野菜不足は、子供の肥満にも大きな影響を与えています。肥満の原因は、食べ過ぎ、テレビゲームの普及・塾通いなどによる運動不足の影響もありますが、栄養のアンバランスにもあります。「生活習慣病予備軍」ともいわれる子供の肥満は、筋肉や骨への過剰な負担のみならず、精神的にも影響を及ぼします。

日本には、煮物や揚げ物など、手軽でおいしい野菜料理がたくさんあります。忙しい日常生活の中でもインスタント食品に頼らず「食卓に野菜・果物がある生活」をこころがけましょう。

食卓のちょっとした気配りや工夫で、子供の野菜離れにピリオドを打ち、成人後の生活習慣病を未然に防ぐ健康なカラダづくりをサポートすることができます。

## 野菜・果物でガン予防

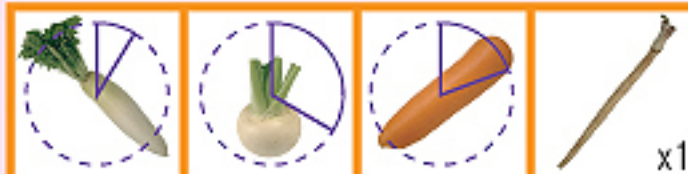
緑黄色野菜の摂取頻度が高いほど、胃がん、腸がん、肺がん、子宮頸がん等、多くの部位のガンのリスクを低下させることが明らかになっています。



- 1 喫煙・飲酒・肉食を減らす  
緑黄色野菜を毎日食べる
  - 2 喫煙・飲酒・肉食を減らす  
緑黄色野菜を毎日食べる
  - 3 喫煙・飲酒・肉食を減らす  
緑黄色野菜を毎日食べる
- アメリカ国立がん研究センター(NCI)による

## 70グラム、100グラムって実際にはどのくらい?

「野菜70グラム、果物100グラム」といわれても、多くの方はピンとこないのでは? 実際にはどのくらいの量なのでしょう?



ダイコン およそ1/12ホン  
カブ およそ1/3コ  
ニンジン およそ1/5ホン  
ゴボウ およそ1ホン



レンコン およそ1/3コ  
キャベツ およそ1/12タマ  
レタス およそ1/5タマ  
ハクサイ およそ1/20コ



ほうレンそう およそ5カブ  
ネギ およそ1/5ホン  
シュンギク およそ3カブ  
ブロッコリー およそ1/5カブ



キュウリ およそ4/5ホン  
カボチャ およそ1/20コ  
トマト およそ1/3コ  
ピーマン およそ1.5コ

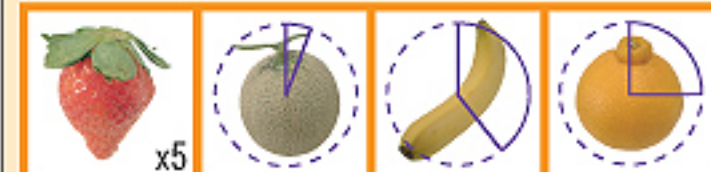
## これが野菜(70g) 果物(100g)



ジャガイモ およそ1/3コ  
サツマイモ およそ1/5ホン  
サトイモ およそ1.5コ  
タマネギ およそ1/5コ



ナマシイタケ およそ2カサ  
ミカン およそ1コ  
リンゴ およそ1/4コ  
カキ およそ2/5コ



イチゴ およそ5コ  
メロン およそ1/20コ  
バナナ およそ2/5ホン  
デコポン およそ1/4コ

「野菜のソムリエ」  
長谷川理恵さんも  
「ベジフルセブン」  
を支援しています!

女性ファッション誌などで活躍中のモデルの長谷川理恵さん。

実は彼女、野菜のソムリエ「ジュニアベジフル&フルーツマイスター」の資格を持つほどの食生活におけるこだわり派。モデルダイエットのコツや簡単なフィットネス、またマラソンランナーとして、外見のみならず健康美を追求しているタレントです。

