

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに



野菜を食べなくても健康だけど、
野菜を食べることのメリットは？

Part
A



野菜が苦手

Part
B



野菜を1から調理するのは大変

Part
C



何から始めれば良いか分からない

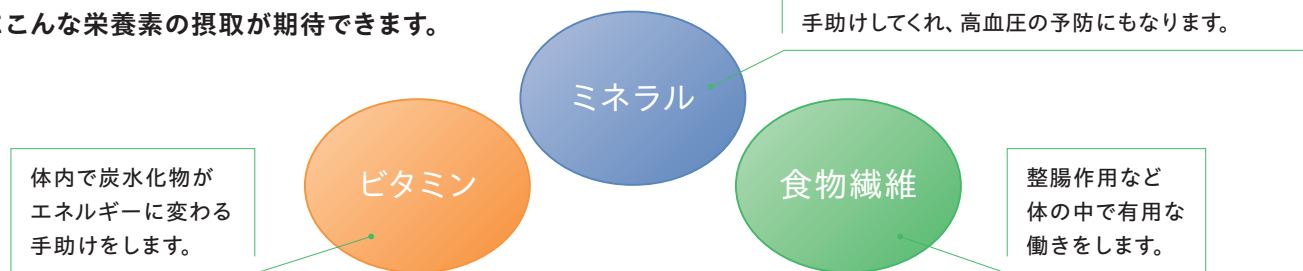
Part
D

野菜とは？

「野菜」には、さまざまな分け方・定義があります。ここからお話する「野菜」とは、トマト、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、キャベツ、きゅうり、大根などの淡色野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

野菜からはどんな栄養素が摂れるの？

主にこんな栄養素の摂取が期待できます。



野菜を食べることのメリットは？

野菜を食べることは、短期的にも長期的にもさまざまなメリットがあることが分かっています。

- 食事の質の向上¹⁾
- 体重増加の抑制・肥満の予防²⁾
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防³⁻⁸⁾
- 病気などで亡くなるリスクの低下^{5,9,10)}

野菜を食べると、こんなメリットがありますよ！

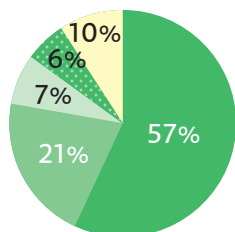


1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約**4**%低下⁹⁾
野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは**11**%低下⁹⁾

Column

野菜を週に3日以上食べる人は82%、ほぼ毎日の方は65%¹¹⁾

野菜を食べる習慣がない人は少数派かもしれません。では、野菜を食べている人たちは、どのような理由で食べているのでしょうか。



- 健康に良いから
- おいしくて好きだから
- 習慣になっているから
- 旬や味覚を楽しめるから
- その他

理由の第1位は **健康に良いから**¹¹⁾
あなたも健康に良いことを始めてみませんか？

1) Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56:802

2) Nutrients. 2018;10:1626

3) Int J Cancer. 2008;123:1935

4) Int J Cancer. 2002;102:39

5) Int J Epidemiol. 2017;46:1029

6) 国立健康・栄養研究所. ~科学的根拠に基づく「健康に良い食事」について~

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/healthydiet/index.html#hajimeni> (2025年3月閲覧)

7) BMJ Open. 2014;4:e005497

8) BMJ Nutr Prev Health. 2021;4:519

9) Am J Clin Nutr. 2017;105:1462

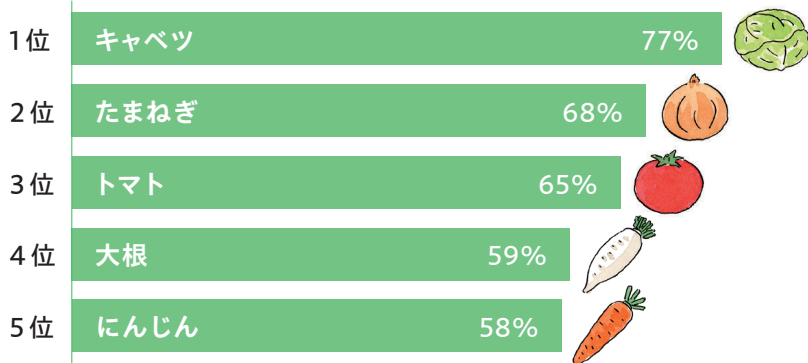
10) Int J Food Sci Nutr. 2019;70:652

11) 農林水産省. 令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果(消費者) (令和5年4月)

野菜の種類はたくさん！ あなたのお気に入りの野菜がきっとあるはず

日本人がよく食べている野菜は？

Q. あなたがよく食べる野菜の種類を教えてください（複数回答可）¹⁾



※数値は解答者全体に対する割合を示す

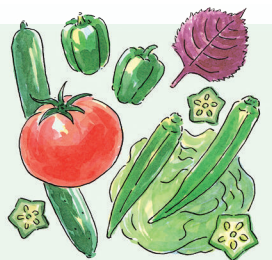
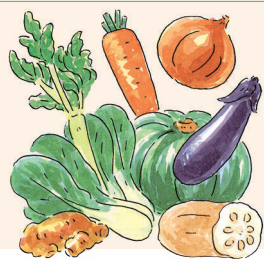
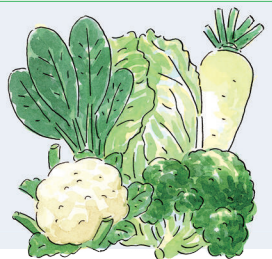
みんなが
食べている
人気の野菜から
チャレンジ！

今週の
お手頃野菜を
チェック ➡



農林水産省のウェブサイト

旬の野菜は美味しいいうえに、栄養価が高くて、価格もお手頃

	キャベツ	そらめめ	春 夏 秋 冬	トマト	きゅうり	
	アスパラガス	さやえんどう		ピーマン	オクラ	
	たけのこ	かぶ		レタス	さやいんげん	
	たまねぎ	グリーンピース		なす	しそ	
	菜花	ふき		かぼちゃ	ズッキーニ	
	かぼちゃ	チンゲンサイ	春 夏 秋 冬	にんじん	こまつな	
	にんじん	れんこん		ほうれん草	れんこん	
	なす	しょうが		大根	かぼちゃ	
	たまねぎ	ユリ根		はくさい	ブロッコリー	
	ごぼう	セロリ		かぶ	カリフラワー	

その苦手、食わず嫌いかも。

繰り返し食べているうちに、「野菜が好き」になっている可能性あり！

野菜を好きと感じるかどうかは、その食材にどれだけ触れてきたかによって形成されるといわれています²⁾。例えば、野菜を食べたら小さなご褒美を用意するなど、自分なりの工夫をしながら野菜を食べる回数を増やしてみましょう。

Column カラフルな野菜

緑、赤などさまざまな色の野菜がありますが、見た目だけでなく、含まれる栄養素が異なります³⁾。複数の色の野菜を組み合わせることで、さまざまな栄養素の摂取が期待できますよ。

緑	赤・紫	黄・オレンジ	白
ほうれん草 ブロッコリー など	トマトなど	にんじん など	たまねぎ カリフラワー など

複数の色の野菜を組み合わせ、見た目も楽しく健康に！

1) 農林水産省。令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果（消費者）（令和5年4月）

2) Am J Clin Nutr. 2018;108:842

3) Nutr Diabetes. 2022;12:18

Part C

1から調理しなくても 野菜摂取量は増やせます！

実は、野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。

そのまま食べられる商品



お湯を注ぐだけの商品



温めるだけの商品



料理や食事に簡単に 加えられる食品



スープや
お味噌汁に
入れたり、
サラダやお惣菜に
加えたり！

どれもスーパーやコンビニで
買えるものばかり♪
いろいろなものを活用して
手軽に野菜をプラス！
でも、中には食塩を
多く含む商品もあるから、
食塩の摂り過ぎには
気をつけて。



Part D

まずはここから始めましょう

目標の例

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 夕食時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理（野菜多めの惣菜・小鉢など）を食べられるお店を選ぶ。
- 毎日小鉢1皿分の野菜を食べる。
- 緑/赤・紫/黄・オレンジ/白色の野菜のどれかを毎日食べる。 など

あなたがチャレンジする目標は？（例から選んでも、自分で設定してもOK）

5日間チャレンジ

まずは5日間続けてみましょう。
目標をひとつでも実行できたらチェック！

