

Tips

やさいは 350g、くだものは 200g、 目標が決まっているのはなぜ？

厚生労働省が健康日本21を策定する時に、国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータを基に、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摂ることができるか解析したところ、「350g以上（そのうち緑黄色野菜は120g以上）」という結果でした（20歳以上）。

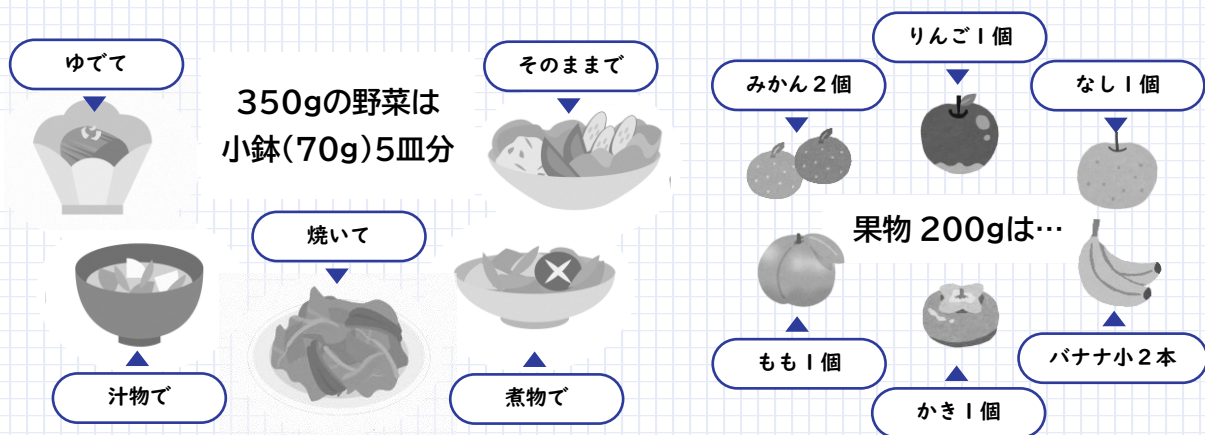
野菜を350g以上食べることで、高血圧や心疾患などの循環器病の死亡率の低下や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

また、果物については、冠動脈疾患や脳卒中および全死亡のリスクと果物摂取量を検討した研究で、1日200g程度食べると相対リスクが低くなるという結果でした。果物を食べることで高血圧や肥満、2型糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる事が報告されています。

その他にも、日本人の全死亡に寄与する食事要因として、1位が「食塩の過剰摂取」、2位が「全粒穀類の摂取量の少なさ」、3位に「果物摂取量の少なさ」が報告されています。

野菜と果物、どちらも目標量を食べることで、様々な疾患の予防効果につながります。

野菜はあと70g、果物はあと100gが足りないと言われています。意識して食べるようにしていきましょう。



参考・引用：【野菜】厚生労働省「健康日本21(栄養・食生活分科会報告)」、東京都福祉保健局「野菜、あと一皿!」、【果物】厚生労働省「健康日本21(第三次)推進のための説明資料(厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会)」、瀧本秀美「健康日本21(第三次)における「栄養・食生活」に関する目標について(健康づくり2024.5掲載)」