

## 第8回 健康づくり情報配信（令和8年10月16日）

### 栄養・食生活～野菜1日350g、果物200gを食べよう～

10月17日は「減塩の日」です（日本高血圧学会が毎月17日に制定）。

毎月17日を中心にお届けする健康情報、第8回のテーマは

「栄養・食生活 ～野菜1日350g、果物200gを食べよう～」です。

#### ■ なぜ「野菜1日350g、果物200g」が大切？

野菜や果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立つことが期待されています。健康日本21（第三次）では、野菜350g、果物200gの摂取を目標としています。野菜350gは1日5皿（1皿70g＝片手にのるくらい）、果物200gは柿中1個、またはぶどう（シャインマスカット）15粒程度が目安です。30～50歳代の男性の果物摂取量は、1日40g未満と目標の5分の1程度、女性も約50gにとどまっています。働き世代こそ野菜や果物を意識して取り入れてほしいです。

#### ■ 野菜・果物をしっかり食べる心得

- ・朝1皿・昼2皿・夜2皿を目安に、野菜料理を食べる
- ・朝食に果物を1品プラスする
- ・秋が旬の、峡東地域のぶどう・柿を活用する
- ・野菜は生だけでなく、ゆでる・蒸すなどしてかさを減らして食べる
- ・ドレッシングや調味料はかけ過ぎない、新鮮な野菜をうすあじで

#### ■ 今日からできる一歩

今日の買い物で、柿1個など果物を購入し、明日の朝食で食べましょう。コンビニのカットフルーツやバナナでもOKです。

なお、野菜や果物を上手に取り入れることは健康づくりの第一歩です。日頃の食事は減塩を意識してみてください。

#### ■ 添付

- ・「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに

[leaf-vegetable-2.pdf](#)

- ・各果物の200g目安個数はこちらへ「毎日くだもの200グラム運動指針（9訂版）」

[https://www.kudamono200.or.jp/number/answer\\_01.html](https://www.kudamono200.or.jp/number/answer_01.html)

【〔出典〕厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」／「健康日本21（第三次）」／健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～野菜摂取の促進 リーフレット（A4版）】

【次号予告】11月17日（火）配信「歯・口腔の健康～職場でできる口腔ケア～」