

野菜を食べていますか？

野菜の量はどのくらい？

- 健康のために、成人の1日あたりの野菜摂取量の目標は**350g**以上とされています。
- 野菜は1食1皿以上、1日5皿以上とりましょう。

(例)



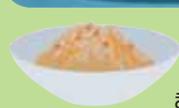
ほうれん草のお浸し



根菜の汁



サラダ



きんぴらごぼう



なます

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



鹿児島市の野菜の摂取状況

成人の野菜類摂取量の平均値は、286.8gで、どの年代でも350gに達していません。

年代別では、20代の野菜の摂取量(特に緑黄色野菜の量)が少ない状況です。

意識して、食事に野菜をとり入れることを心掛けましょう。

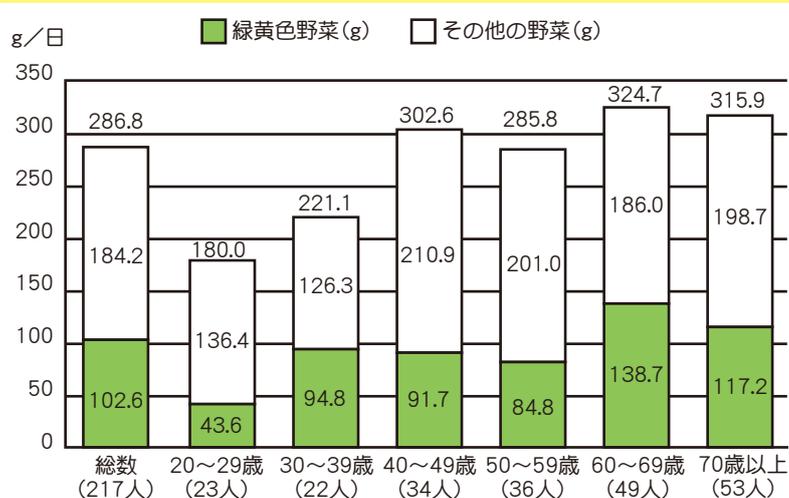


緑黄色野菜



その他の野菜

国民栄養調査(鹿児島市分)
野菜類摂取量の平均値(平成24年度、20歳以上、男女計、年齢階級別)



鹿児島市の野菜出荷カレンダー

参考：鹿児島市の美味大図鑑 かごしまルシェ
(鹿児島市農産物等流通促進協議会 TEL.099-216-1338)

作物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれん草												
ミズナ												
チンゲンサイ												
コマツナ												
シュンギク												
白ネギ												
スナップエンドウ												
ナバナ												
カボチャ												
スイートコーン												
ナス												
タケノコ												
桜島大根												
ニガウリ												
オクラ												

■ 生産が盛んな時期

■ 生産されている時期

