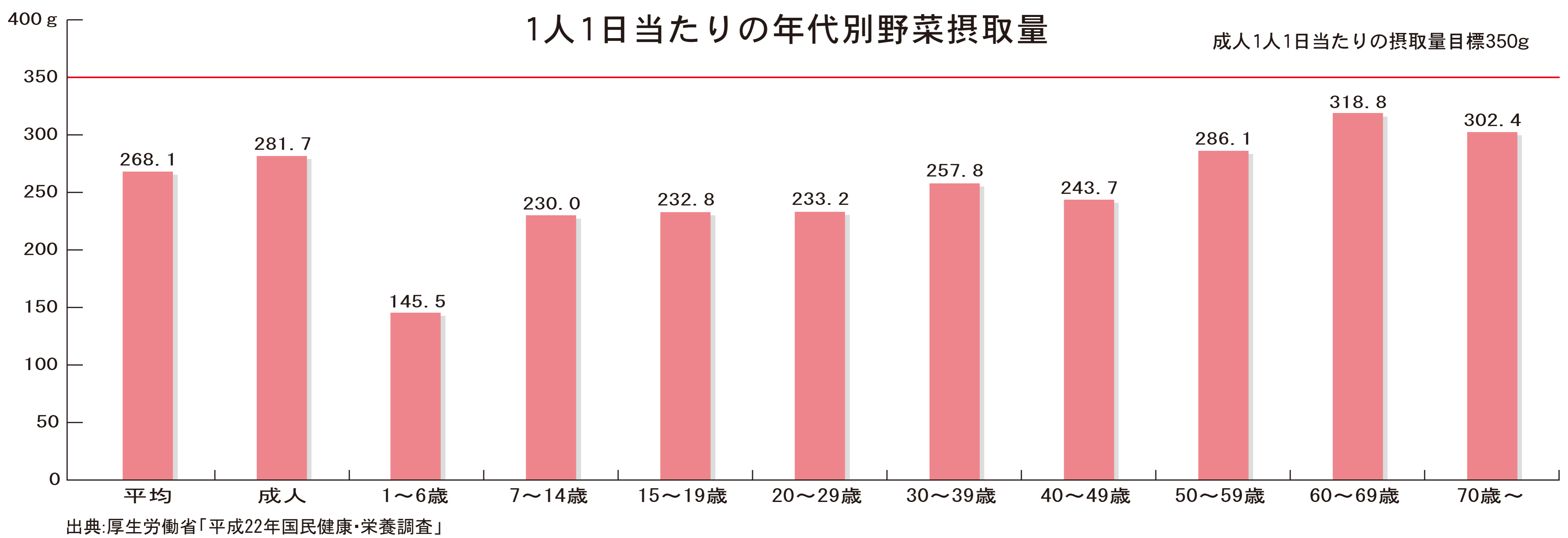


野菜の摂取量と目標値

野菜の摂取量の目標

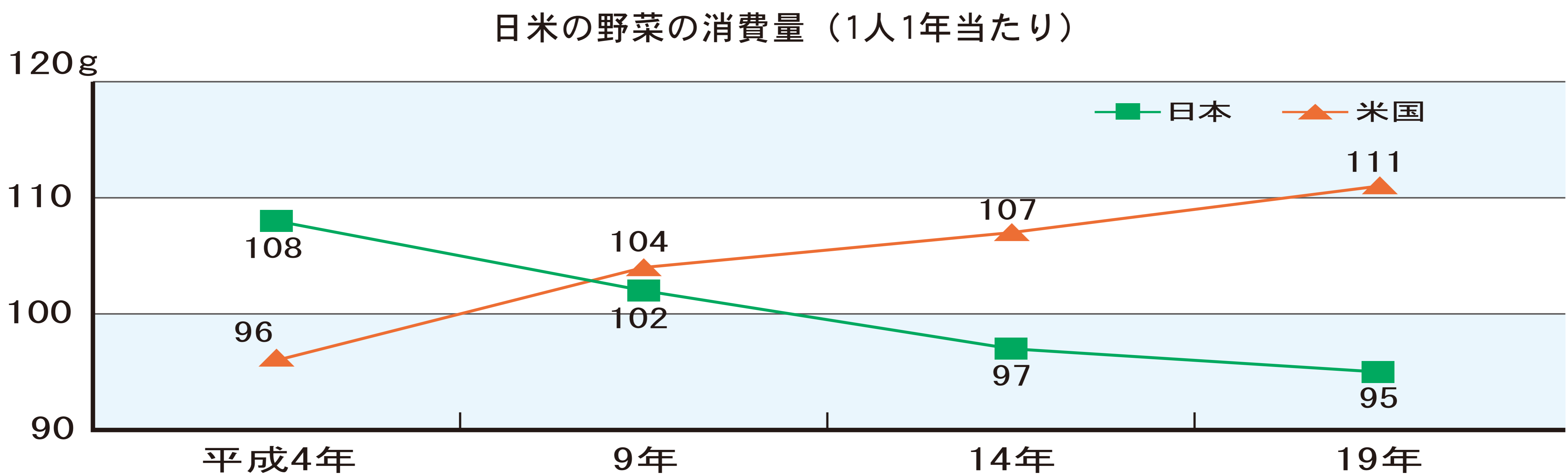
野菜は、私たちの健康に大変重要です。そのため、厚生労働省では「国民健康づくり運動(健康日本21)」の中で、成人1人1日当たりの**野菜の摂取量の目標を350g**と定めています。

しかし、平成22年では国民1人1日当たりの野菜の摂取量は268.1g、成人1人1日当たりでは281.7gとなっており、すべての世代で野菜の摂取量が目標値を下回っています。



日本と米国の野菜の消費量

野菜は、健康にとって不可欠な食べ物ですが、国内の消費量は、1人当たり年間88.3kg(平成22年度)で、減少を続けています。一方、米国では野菜の消費量が伸びているため、日本の1人当たりの野菜の消費量は米国より少なくなっていました。



出典：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food balance sheet」(供給純食料ベースの比較)
 注：米国の値は、供給粗食料にその年度の日本の歩留まりを乗じて算出