

「2021 国際果実野菜年」に関する取組について

1 趣旨

- (1) 2021 年は、国連の「国際果実野菜年」である。WHO と FAO は、心臓疾患、がん、糖尿病などの予防のため、野菜と果実を 1 人 1 日 400 グラム以上摂ることを推奨している。
- (2) 厚生労働省は、「健康日本 21」のなかで、野菜を 1 人 1 日 350 グラム摂ることを推奨しているが、70 グラム不足しており、1 日 3 食の食事の中で、プラス 1 皿分の野菜料理を食べれば目標に到達する。
- (3) 新型コロナ禍で、健康維持や免疫力向上などに関心が高まる中で、国際果実野菜年を契機に、野菜情報（5 月号から）及び機構ホームページに、「2021 国際果実野菜年 四季の野菜と健康」をテーマとして、野菜の栄養面・健康の情報や、野菜産地の取組、おすすめ簡単レシピを紹介する連載記事を掲載し、野菜の栄養から生産、消費にわたる幅広い知識・情報を普及して、国際果実野菜年の普及と野菜の消費拡大につなげる。

2 取組内容

(1) 野菜情報への連載

連載事項

- ・ 毎月、今月の四季の野菜として 2 品目を取り上げ、この 2 品目について、消費者の視点から、栄養や機能性成分など摂取による効果といったエビデンス、産地や生産者の取組を紹介しつつ、簡単においしく食べられるレシピを消費者の視点からわかりやすく紹介する。
- ・ 野菜は、産地リレーや貯蔵技術により周年供給が進展しているが、同じ品目でも、時期や産地によって品種、品質、味などが異なる（例：新たまねぎ、新キャベツなど）。このため、その時期に収穫され出荷される野菜を「四季の野菜」として取り上げる。

① 「四季の野菜と健康」

「四季の野菜」 2 品目について、含まれる栄養素や機能性成分と健康や免疫力向上への効果などの知識を専門家にわかりやすく解説いただき、野菜を食べることによって健康になるエビデンスを示す。

(武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科 松井徳光教授) (2頁)

②「四季の野菜産地便り」

「四季の野菜」を生産する産地や生産者が、おいしい野菜を消費者に届けるために行っている品質向上技術、特色ある商品づくりの工夫、販売促進などの取組を消費者にもわかりやすく紹介。

(野菜両部) (2頁×2産地=4頁)

③「四季の野菜のおすすめ簡単レシピ」

「四季の野菜」をおいしく食べるための一人分のおすすめ簡単レシピを紹介。

(1頁×2品目=2頁)

(2) 野菜の日 (8月31日) に合わせた取り組み

① A L I Cセミナーの開催 (予定)

② 野菜情報への特集記事の掲載

- ・8月31日の野菜の日に合わせて、8月号では「2021 国際果実野菜年と野菜の日」を紹介する特集記事を掲載。



2021年は“国際果実野菜年”です！

～野菜プラス1皿で健康な生活を維持しましょう～



野菜業務部

1 “国際果実野菜年”とは”

- ▶国連は、持続可能な開発目標（SDGs）の中で2030年までに飢餓人口をゼロにする目標を掲げていますが、2018年の世界の栄養不足人口は約8億2000万人、世界の9人に1人が栄養不足状態にあり、近年増加傾向にあります。
- ▶このような状況を背景に、2019年12月の国連総会で、チリ、コスタリカ、エクアドル、マレーシア、フィリピン、タイが提案し、2021年を「国際果実野菜年」とすることが採択されました。
- ▶2021年は、国連食糧農業機関（FAO）と加盟国などが連携し、①野菜と果実の栄養・健康上の利点についての認識を高め政策的な関心を向けること②野菜と果実の消費を促進し多様でバランスの取れた健康的な食事とライフスタイルを実現すること③食料システムにおける野菜と果実の食料ロスを減らすこと、を目的に様々な普及啓発活動が行われる予定です。

2 “野菜プラス1皿で健康な生活を維持しましょう”

- ▶WHO（世界保健機関）とFAOは、心臓疾患、がん、糖尿病、肥満など予防のため、野菜と果実をあわせて1日1人400グラム以上摂ることを推奨しています。また、日本の厚生労働省は、健康づくりの指標「健康日本21」の中で、栄養でバランスのとれた食事のため、1日1人当たり野菜350グラム以上食べることを推奨していますが、野菜摂取量は約280グラムで70グラム不足しています。
- ▶野菜350グラムは概ね小皿5皿分（70グラム×5皿）ですので、1日3食の中で、野菜をプラス1皿食べていただければ目標に届きます。

70gの野菜がとれる1皿の例

機構のホームページに1人分のレシピをご紹介します。



はくさいとハムの和え物



肉巻きブロッコリー



レタスシューマイ



だいこんとりんごのナムル

3 “旬の野菜を使った1人分のおすすめ簡単レシピなどを公開しています”

- ▶機構では、新型コロナウイルス禍で家庭内で野菜を食べる機会が増えているため、旬の野菜を使った1人分の「おすすめ簡単レシピ」や「栄養成分別野菜ランキング」などの情報をホームページで紹介しています。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富な野菜をしっかり摂って免疫力を維持・向上させましょう。

「おすすめやさいレシピ集」などの掲載先

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤 TEL：03-3583-9448



野菜

野菜分野の各種業務の情報、情報誌「野菜情報」の記事、統計資料など



ホーム > 野菜 > 各種業務の実施に関する情報 > 野菜の需給促進 > 2021年は“国際果実野菜年”です

2021年は“国際果実野菜年”です

印刷ページ



最終更新日: 2020年12月25日

2021年は“国際果実野菜年”です ～野菜プラス1皿で健康な生活を維持しましょう～

“国際果実野菜年”とは

国連は、持続可能な開発目標(SDGs)の中で2030年までに飢餓人口をゼロにする目標を掲げていますが、2018年の世界の栄養不足人口は約8億2千万人、世界の9人に1人が栄養不足状態にあり、近年増加傾向にあります。

このような状況を背景に、2019年12月の国連総会で、チリ、コスタリカ、エクアドル、マレーシア、フィリピン、タイが、2021年を「国際果実野菜年」とすることを提案して、採択されました。

2021年には、国連食糧農業機関(FAO)と加盟国などが連携し、(1)野菜と果実の栄養・健康上の利点についての認識を高め政策的な関心を向けること、(2)野菜と果実の消費を促進し多様でバランスの取れた健康的な食事とライフスタイルを実現すること、(3)食料システムにおける野菜と果実の食料ロスを減らすこと、を目的に様々な普及啓発活動が行われる予定です。



INTERNATIONAL YEAR OF FRUITS AND VEGETABLES

2021

野菜の摂取量は一皿分足りません

WHO(世界保健機関)とFAOは、心臓疾患、がん、糖尿病、肥満などを予防するため、野菜と果実を合わせて1日1人400グラム以上摂ることを推奨しています。また、日本の厚生労働省は、健康づくりの指標「健康日本21」の中で、栄養でバランスのとれた食事のため、1日1人当たり350グラム以上の野菜を食べることを推奨していますが、摂取量は約280グラムで70グラム不足しています。

野菜350グラムは概ね小皿5皿分(70グラム×5皿)に相当します。1日3食の中で、野菜をプラス1皿食べれば目標に届きます。

350gの野菜がとれる献立の例

【360g】

だいこんと牛肉の 韓国風煮



150g

肉巻きブロッコリー



75g

れんこんの すりおろし汁



135g

野菜トップ

各種業務の実施に関する情報

補助事業の実施主体の公募

野菜ブック

やさいレポート

クローズアップ

PICK UP CONTENTS

ベジ探 野菜情報総合把握システム



PICK UP CONTENTS

VegeMach.jp ベジマッ 国産やさいマッチングサイト



広報・情報配信

メールマガジン



農畜産業振興機構 RSS配信



PICK UP CONTENTS

消費者コーナー 暮らしに役立つ食や農の情報



PICK UP CONTENTS

国際情報 コーナー



PICK UP CONTENTS

加糖調製品 コーナー



【355g】

熱々・とろ〜り
ポパイ・グラタン



125g

レンジ・回鍋肉



100g

カリフラワーの
キッシュ風



100g

簡単かぼちゃの
お味噌汁



30g

【350g】

だいこんと
牛肉の炒め物



150g

たまねぎの
塩ロースト



150g

ミニトマトの
ハニーバルサミコ
マリネ



50g

70gの野菜がとれる1皿の例



はくさいとハムの和え物



肉巻きブロッコリー



レタスシューマイ

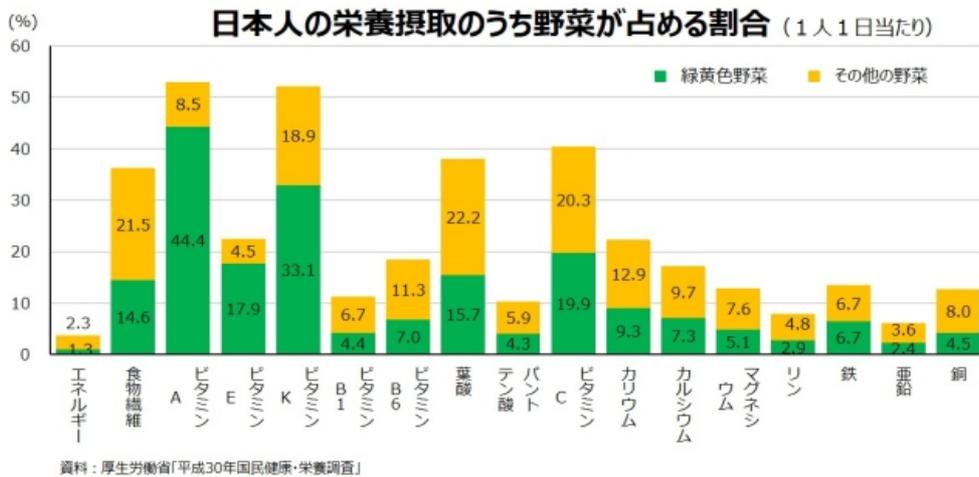


だいこんとりんごのナムル

旬の野菜で免疫力の維持・向上を

野菜は、各種のビタミンの宝庫であるだけでなく、カルシウム、カリウムなどのミネラルも多く含んでいます。また、野菜に含まれる食物繊維は、健康の維持、特に生活習慣病の予防に重要な働きをしていることが明らかになっています。

このように、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など、人の健康に不可欠な栄養素の供給源となっており、私たちは、ビタミンAの53%、ビタミンCの40%、カルシウムの17%、食物繊維の36%を野菜から摂取しています。



新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で料理をする機会が増えています。このため、農畜産業振興機構では、ホームページに旬の野菜を使った1人分のおすすめ簡単レシピや、野菜の栄養成分などの情報を紹介しています。

昨秋は気候が良好で台風被害等もなかったことから、全国的に野菜の生育が良好となり、野菜の価格がお買い得になっています。

この機にビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養成分が豊富な野菜をしっかり摂って、免疫力を維持・向上しましょう。

栄養成分別野菜ランキング

ビタミンA*

食事摂取基準 推奨量
男性850~900µgRAE/日
女性650~700µgRAE/日

含有量トップ10

1	緑 しそ	11,000 µg
2	緑 モロヘイヤ	10,000 µg
3	緑 にんじん	8,600 µg
4	緑 パセリ	7,400 µg
5	緑 しんじょう	4,500 µg
6	緑 ほろひんそう	4,200 µg
7	緑 にら	3,500 µg
8	緑 こまつな	3,100 µg
9	緑 つるむらさき	3,000 µg
10	緑 わけぎ	2,700 µg

(*注：βカロテン当量の値)

ビタミンC

食事摂取基準 推奨量
100mg/日

含有量トップ10

1	緑 赤ピーマン	170 mg
2	緑 黄ピーマン	150 mg
3	緑 パセリ	120 mg
4	緑 ブロッコリー	120 mg
5	淡 カブアザラシ	81 mg
6	緑 ビーマン	76 mg
7	緑 モロヘイヤ	65 mg
8	緑 さやえんどう	60 mg
9	緑 しんじょうがらし	57 mg
10	淡 れんこん	48 mg

カルシウム

食事摂取基準 推奨量
男性750~800mg/日
女性 650 mg/日

含有量トップ10

1	緑 パセリ	290 mg
2	緑 モロヘイヤ	260 mg
3	緑 しそ	230 mg
4	緑 こまつな	170 mg
5	緑 つるむらさき	150 mg
6	緑 しんじょう	120 mg
7	緑 ちんげんさい	100 mg
8	淡 リーナス	66 mg
9	緑 わけぎ	59 mg
10	淡 えだまめ	58 mg

食物繊維

食事摂取基準 目標量
男性21g以上/日
女性18g以上/日

含有量トップ10

1	緑 しそ	7.3 g
2	緑 パセリ	6.8 g
3	淡 にんじん	6.2 g
4	緑 モロヘイヤ	5.9 g
5	淡 こぼろ	5.7 g
6	淡 えだまめ	5.0 g
7	緑 ブロッコリー	4.4 g
8	淡 生しんじょう	4.2 g
9	緑 しんじょうがらし	3.6 g
10	緑 しんじょう	3.2 g

資料：文部科学省科学技術・学術政策委員会調査分科会編「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(策定検討会)「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

[おすすめやさいレシピ集](#)

[栄養成分別野菜ランキング](#)

このページに掲載されている情報の発信元
農畜産業振興機構 野菜業務部 (担当:管理課)
Tel:03-3583-9449

[ページトップへ](#)