

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～

令和3年4月

独立行政法人 農畜産業振興機構



1 “国際果実野菜年2021”とは？

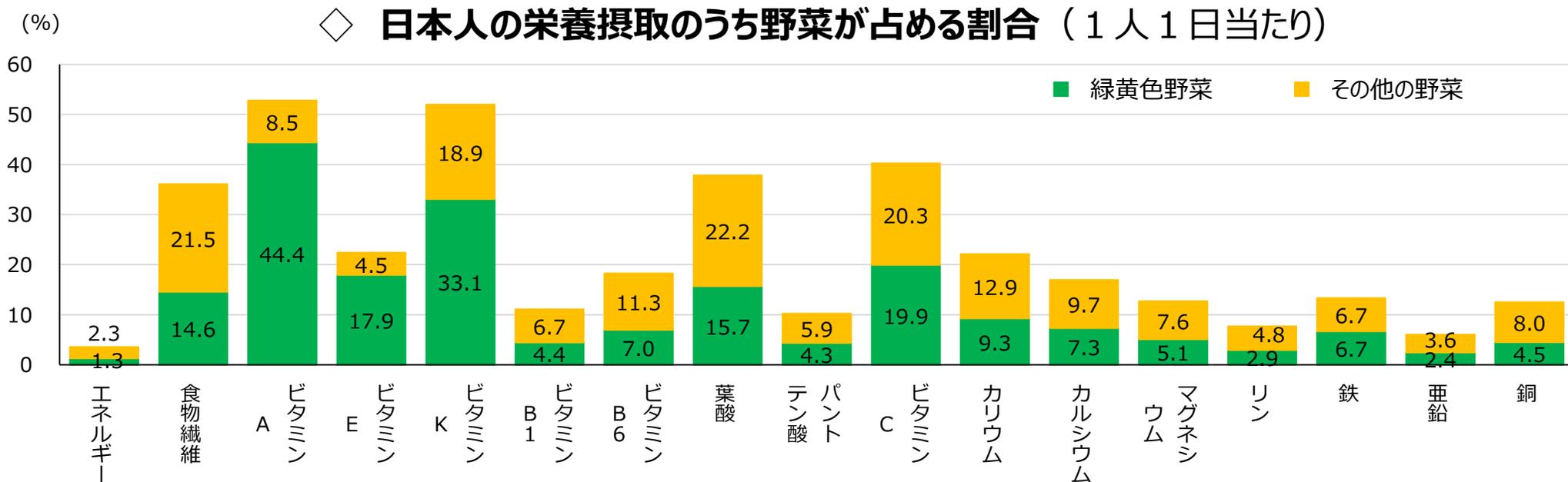
- ✓ 国連は、持続可能な開発目標（SDGs）の中で、2030年までに飢餓人口をゼロにする目標を掲げていますが、2019年の栄養不足人口は、前年から1000万人増え約6億9000万人、世界の11人に1人が栄養不足状態にあり、近年増加傾向にあります。

- ✓ 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 野菜は健康な生活に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です

- ✓ 野菜は、ビタミンA、Cなどの“ビタミン”やカルシウム、カリウムなどの“ミネラル”、そして腸内環境を整え、風邪や感染症の予防効果のある“食物繊維”の宝庫です。
- ✓ 私たち日本人は、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。
- ✓ 栄養性分別野菜ランキングトップ10の第1位は、ビタミンCはピーマン（トマピー）、β-カロテンはしそ、カルシウムはパセリ、食物繊維はらっきょうです。



資料：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

（注）ビタミンAはレチノール当量

◇ 栄養性分別野菜ランキングトップ10

ビタミンC

食事摂取基準 推奨量
 男性 100mg/日
 女性 100mg/日

1	緑	ピーマン (トマピー)	180 mg
2	緑	赤ピーマン (パプリカ)	170 mg
3	緑	芽キャベツ	160 mg
4	淡	黄ピーマン (パプリカ)	150 mg
	淡	オレンジピーマン (パプリカ)	150 mg
6	緑	ブロッコリー	140 mg
7	緑	とうがらし	120 mg
	緑	パセリ	120 mg
9	緑	なばな	110 mg
10	淡	カリフラワー	81 mg

βカロテン当量 (ビタミンA)

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

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	とうがらし	7,700 μg
5	緑	パセリ	7,400 μg
6	緑	にんじん (金時)	5,000 μg
7	緑	たで	4,900 μg
8	緑	しゅんぎく	4,500 μg
9	緑	ほうれんそう	4,200 μg
10	緑	かぼちゃ (西洋かぼちゃ)	4,000 μg

カルシウム

食事摂取基準 推奨量
 男性750~800mg/日
 女性 650 mg/日

1	緑	パセリ	290 mg
2	緑	モロヘイヤ	260 mg
3	緑	しそ	230 mg
4	緑	みずな	210 mg
5	緑	こまつな	170 mg
	緑	ルッコラ	170 mg
7	緑	つるむらさき	150 mg
8	淡	はくさい (山東菜)	140 mg
9	緑	しゅんぎく	120 mg
10	緑	タアサイ	120 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

1	淡	らっきょう	20.7 g
2	淡	エシャレット	11.4 g
3	緑	とうがらし	10.3 g
4	芋	ばれいしょ	9.8 g
5	淡	グリーンピース	7.7 g
6	淡	しそ	7.3 g
7	緑	パセリ	6.8 g
8	淡	たで	6.3 g
9	緑	にんにく	6.2 g
10	緑	モロヘイヤ	5.9 g

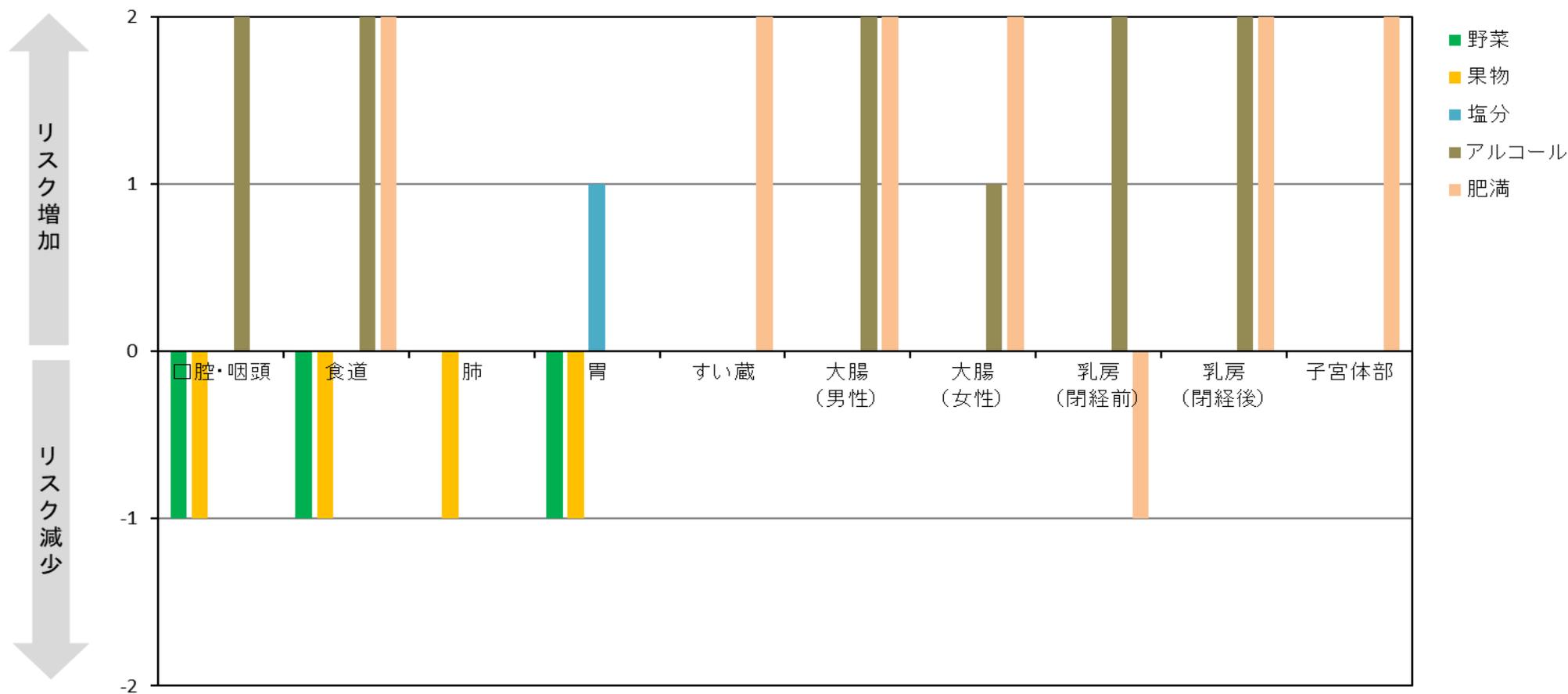
(注) 順位は主な野菜の順位。含有量は可食部100g当たり。食事摂取基準は、18~29歳、20~49歳、50~64歳の最小及び最大値を記載。

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」、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）」

3 野菜にはガンなどの生活習慣病の予防効果も

- ✓ 世界がん研究基金、アメリカがん研究協会の研究報告によれば、野菜には、胃ガン、食道ガン、口腔・咽頭ガンの発生リスクを減少させる効果が認められています。

◇ 食品などの摂取とがん



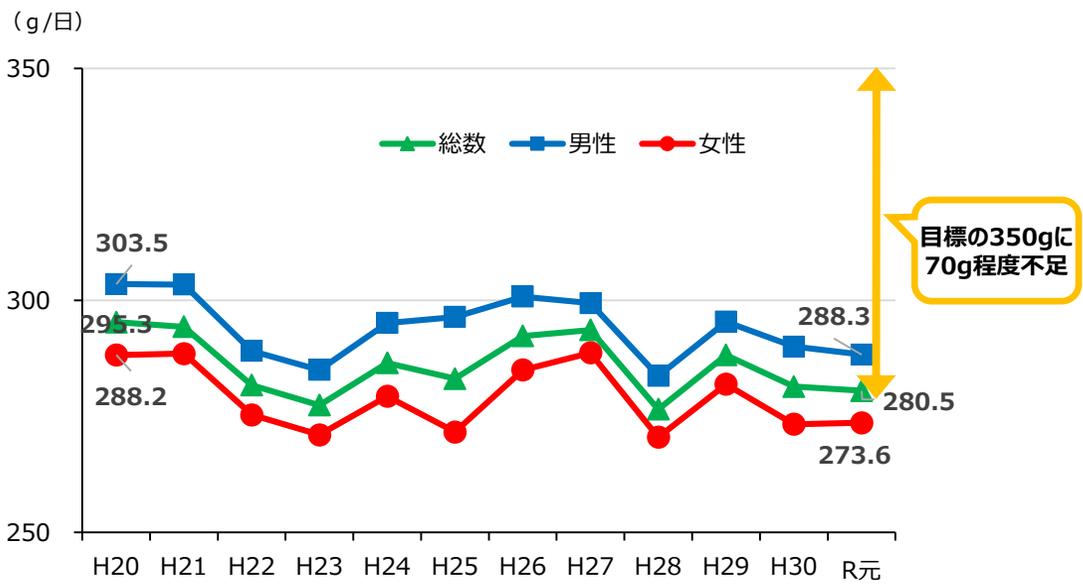
※マイナス（-）の値が大きいほどがんの発生リスクを減少させ、+（プラス）の値が大きいほどがんのリスクを増加させる。

出典：世界がん研究基金・アメリカがん研究協会「研究報告第2版（2007）」

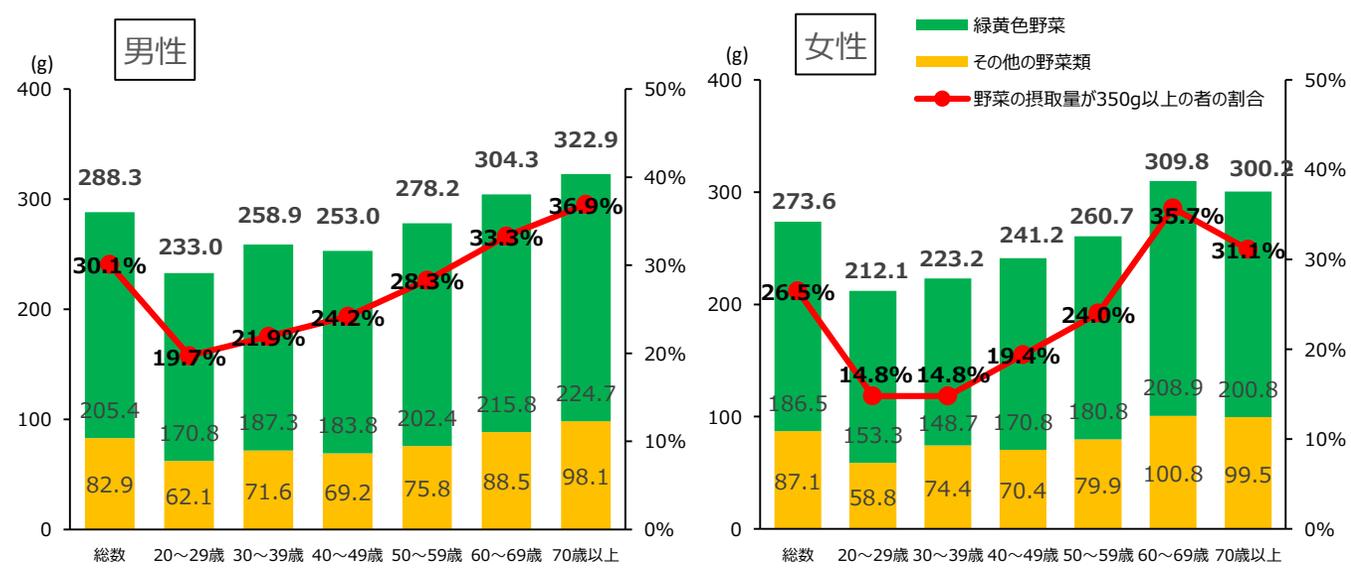
4 野菜摂取量は281g/年、男性と60歳以上が多い

- ✓ 令和元年の野菜摂取量の平均値は280.5グラムと、この10年で5%減少しています。
- ✓ 男女別にみると、男性の方が摂取量が多く288.3グラム、女性は273.6グラムとなっています。
- ✓ 年齢別にみると、男女ともに20～40歳代の摂取量が少ない一方、60歳以上の摂取量が多いです。

◇ 野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



◇ 野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）

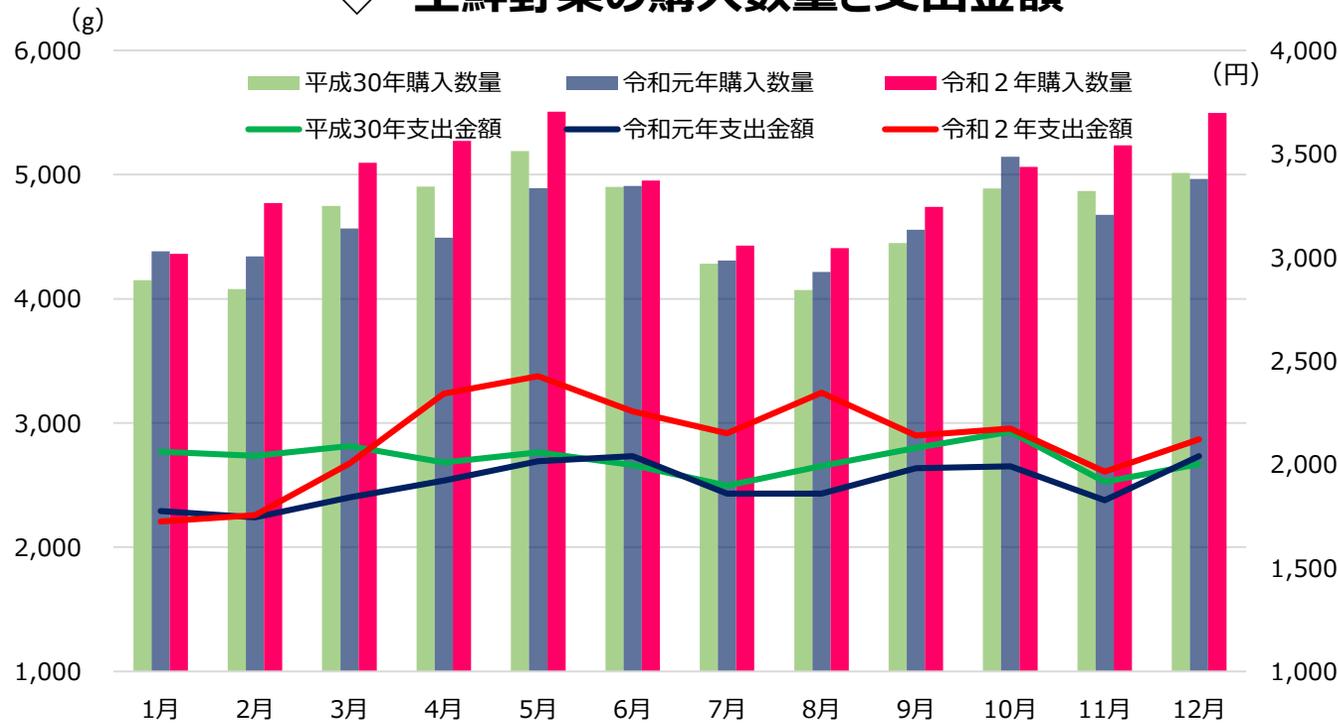


資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（20歳以上の1人1日当たり摂取量）

5 新型コロナ禍で生鮮野菜の購入量は増加 ～たまねぎ・キャベツ・ばれいしょ・だいこんが増加～

- ✓ 令和2年の2人以上の世帯の1人当たりの生鮮野菜の購入数量は、外食・インバウンド需要の減少と家庭内の巣ごもり需要の増加によって、前年比7%増の59kg、支出金額は同11%増の2万5400円と、いずれも増加しています。
- ✓ 購入数量が増加した品目は、たまねぎ17%増（支出金額は9%増）、キャベツ6%増（同21%増）、ばれいしょ5%増（同26%増）、だいこん4%増（同13%増）など、保管や保存がしやすい品目が増加しています。

◇ 生鮮野菜の購入数量と支出金額



◇ 令和2年に購入数量が増加した品目

品目	購入数量 (g)	増減		支出金額 (円)	増減	
		数量 (g)	率		金額 (円)	率
たまねぎ	6,296	901	17%	1,178	94	9%
キャベツ	6,143	346	6%	1,075	187	21%
だいこん	4,186	180	4%	584	65	13%
ばれいしょ	3,349	163	5%	957	196	26%
他の葉茎菜類	2,926	283	11%	2,380	231	11%

6 “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（食料農業機関）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成人1日1人400グラム以上摂ることを推奨しています。
- ✓ また、厚生労働省の健康づくりの指標「健康日本21」では、成人1日1人野菜350グラム以上食べることを推奨していますが、小皿1皿分の約70グラム不足しています。
- ✓ 野菜350グラムは小皿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小皿1皿分摂って健康な生活と免疫力を維持しましょう。

◇ 70グラムの野菜がとれる1皿の例

※このほかにも機構のホームページに70グラムの野菜がとれる1人分のレシピを多数ご紹介しています

alic 野菜

検索



はくさいとハムの和え物



レタスシューマイ



肉巻きブロッコリー



だいこんとりんごのナムル



ほうれんそうの
クリームチーズ炒め

◇ 350グラムの野菜が食べられる献立の例

だいこんと牛肉の韓国風煮



150g

360g

肉巻きブロッコリー



75g

れんこんのすりおろし汁



135g

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

7 「国際果実野菜年特集～四季の野菜と健康～」の連載を開始します！

- ✓ 機構の「月報 野菜情報」で、“四季の野菜と健康”をテーマに、毎月四季の野菜2品目を選び、栄養・健康面のエビデンス、産地・生産者の取組、おすすめ簡単レシピを紹介する連載を開始します。初回5月号は、リコピンとペクチンが豊富な“トマト”とβ-カロテンが豊富な“にんじん”です。
- ✓ 機構ホームページで、“旬の野菜を使ったおすすめやさしいレシピ集”（トマト、キャベツ、にんじんなど52品目）を公開しております。
- ✓ 8月31日の“野菜の日”に合わせて、月報 野菜情報の国際年特集号の発行やalicセミナーの開催などを予定しております。

◇ 「国際果実野菜年特集～四季の野菜と健康～」で取り上げる野菜（連載計画）

5月号 (4月下旬)	6月号 (5月下旬)	7月号 (6月下旬)	8月号 (7月下旬)	9月号 (8月下旬)	10月号 (9月下旬)	11月号 (10月下旬)	12月号 (11月下旬)	1月号 (12月下旬)	2月号 (1月下旬)	3月号 (2月下旬)	4月号 (3月下旬)
トマト	レタス	ピーマン	たまねぎ	ほうれんそう	かぼちゃ	はくさい	さといも	だいこん	ねぎ	ばれいしょ	なす
にんじん	キャベツ	スイートコーン	きゅうり	えだまめ	やまのいも	ブロッコリー	ごぼう	れんこん	かぶ	こまつな	にら

注：()内は発行時期（機構ホームページで掲載）



<おすすめやさしいレシピ集より>

1 トマトの栄養成分

- トマトは他の野菜に比べて一度にたくさん食べられるため、栄養を摂取しやすいことが特徴です。
- 鮮やかなトマトの赤色は目を引きますが、この赤色の成分はリコペンで、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。また、善玉コレステロールと言われる血中のHDLコレステロールを増加させる作用があります。
- トマトの酸味の主な成分であるクエン酸は食欲を増進させる働きがあるため、食欲が低下しがちな暑い時期の食卓に取り入れると効果的です。
- ミニトマトは大玉トマトより、抗酸化作用を有するβ-カロテンやコラーゲン線維の構築に必要な酵素を活性化させるビタミンCを約2倍多く含んでいます。

トマト

2 おすすめ簡単レシピ

～トマトの丸ごと炊き込みご飯～

【材料（1人分）】

米	1合
トマト	小1個
黒こしょう	少々
薬味	大葉、ねぎなどお好みで
A: だし汁	150ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1/2



【作り方】

- ① トマトは軸を除き、軽く包丁で十字を入れる。米はといて30分ほど浸水させておく。
- ② 米の水気を切り、鍋にAを合わせる。トマトを中央に置く。
- ③ 鍋に蓋をし、中火にかけて沸騰させる。吹いてきたらごく弱火にして約12分炊く。火を止めて20分蒸らす。
- ④ しゃもじでトマトを潰し、底から切るように全体を混ぜてから器に盛る。黒こしょう、お好みで薬味で味を整える。

1 にんじんの栄養成分

- にんじんは、緑黄色野菜の中でもオレンジ色の成分であるβ-カロテンが多く含まれており、体内でのビタミンA転換がもっとも効率よく進みます。βカロテンは抗酸化性も強く、体内で活性酸素を消去するため活性酸素の増加に由来する病気の予防が期待されています。β-カロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮を薄めにむくとよいでしょう。
- にんじんには、カリウムや食物繊維も含まれており、カリウムには体内のナトリウムを排出し、高血圧を予防する効果があり、食物繊維には便秘や痔の解消の効果に加え、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があります。

にんじん

2 おすすめ簡単レシピ

～にんじんのチヂミ～

【材料（1人分）】

にんじん 1～2本（150g）

サラダ油・ 適量

A：小麦粉 大さじ3

かたくり粉または米粉 大さじ3

溶き卵 1/2個分

水 50ml、塩 少々

B：しょうゆ 大さじ1、

酢 大さじ1、

白ごま 小さじ1、ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんはよく洗って細く切る。Bを合わせてたれを作っておく。
- ② ボウルに①のにんじん、Aの材料を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を引き、中火にかける。フライパンが温まったら2の生地を薄く広げる。
- ④ 3分ほど焼き、焼き色がついたらひっくり返す。ごま油小さじ1を足し、フライ返しで少々押しつけ、両面カリッとするまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り皿に盛る。①のたれにつけていただく。





ブロッコリー

1 ブロッコリーの栄養成分

- ブロッコリーは、欧米では「栄養素の宝庫（Crown Jewel of Nutrition）」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンCの含有量は、生のままだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。
- 体内でビタミンAとして働くβ-カロテン、お互いに協力して貧血を予防する鉄や葉酸を豊富に含みます。加えて、カルシウムおよびその代謝を促すビタミンKが豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防効果も期待できます。
- スルフォラファングルコシノレートの状態に含まれていますが、分解を受けスルフォラファンに変化することで、がん予防にその効果が期待されています。

2 おすすめ簡単レシピ

～ブロッコリーのペペロンチーノ～

【材料（1人分）】

ブロッコリー	1/2個
塩	小さじ1～2
にんにく（みじん切り）	2片
オリーブオイル	大さじ2
とうがらし	お好みで



【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすく房を分ける。芯の部分は厚めに皮をむいて一口大に切る。
- ② 沸騰した湯に塩を加え、1を好みの硬さにゆでたらザルにあげ冷ます。
- ③ フライパンに、にんにく、とうがらし、オリーブオイルを合わせ、ごく弱火で香りが立つまで温める。
- ④ ②のブロッコリーを3のフライパンに加え、全体に油がまわるようにさっと混ぜたらできあがり。



たまねぎ

1 たまねぎの栄養成分

- たまねぎには、切ったときに目にしみる成分である硫化アリルが含まれており、血液をサラサラにする効果があります。それは硫化アリルの一種であるプロピルメチルジスルフィドによるもので、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があるので、動脈硬化の予防になると考えられています。
- プロピルメチルジスルフィドを十分に摂取するために、たまねぎを切ったあと、そのもとであるチオプロパナールに酵素が働く時間を与えるため30分程度そのままにします。このチオプロパナールは水に溶けるので、水にさらさないで食べると効果的です。
- さらに、たまねぎには、ケルセチンというフラボノイド色素の一種が含まれており、抗酸化作用で発ガンの抑制や動脈硬化の予防をする働きがあると考えられています。

2 おすすめ簡単レシピ

～たまねぎドレッシング チキンソテー～

【材料（1人分）】

たまねぎ	50g		
調味料	レモン汁	大さじ2+1/2	
	しょうゆ	大さじ1+1/2	
	みりん	大さじ1+1/2	
	砂糖	大さじ1強	
	オリーブ油	大さじ2+1/2	
	塩	ひとつまみ	

鶏もも肉 150～200g、オリーブ油 適量、塩・こしょう 少々



【作り方】

- ① たまねぎは、繊維に直角に薄切りにする。
- ② ボウルに調味料を入れよく混ぜ合わせ、①のたまねぎを加える。15～20分ほど置くと、たまねぎと調味液がなじんでくる。
- ③ 鶏もも肉は、両面に塩・こしょう（少々）をふる。オリーブ油（適量）をひき、弱火～中火で熱したフライパンに皮側を下にして入れる。皮がこんがりするまでじっくり焼き、反対側も焼く。もう一度上下を返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ ③の鶏もも肉に、②のドレッシングを適量かけて出来上がり。

レシピ作成者：菊間 恵子



キャベツ

1 キャベツの栄養成分

- キャベツには骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富に含まれています。加えて、キャベツに由来して命名されたキャベジン（ビタミンU）は、胃腸の粘膜を正常に保つ効果があることから、胃腸障害に有効な成分と考えられています。
- ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2～3枚で一日の必要量を取ることができます。
- キャベツの外側の緑色の濃い部分にはβ-カロテンが含まれ、抗酸化効果や感染症の予防効果が期待できます。

レシピ作成者：つるさき ひろみ（レシピクリエイター）
出典：ベジシャス第31号

2 おすすめ簡単レシピ ～レンジ・回鍋肉～

【材料（1人分）】

キャベツ 100g

豚薄切り肉 50g

A：みそ 小さじ2

しょうゆ 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

豆板醤（お好みで）小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは手で一口大（3～4cm）にちぎり、芯の部分は薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせ、少々取り分け、残りに豚肉を漬ける。
- ③ お皿にキャベツを乗せ、ラップをし、電子レンジ強（700ワット）で2分程加熱して、少ししんなりさせる。
- ④ ③のキャベツに、2で取り分けておいたAの調味料を加え、絡める。
- ⑤ ④の上に②の下味をつけた豚肉を広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ強で2分程加熱する。
- ⑥ ラップを外し全体を混ぜ合わせて、さらに30秒程加熱してできあがり。





レタス

1 レタスの栄養成分

- レタスの大部分は水分ですが、ビタミンKやカリウムが含まれています。ビタミンKには骨の形成に欠かせない成分で、骨粗しょう症を予防する効果があります。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があるので、塩分が気になる際に利用するとよいでしょう。
- そのほか、ビタミンB₁やビタミンCも適度に含まれており、ビタミンB₁には筋肉疲労の回復効果が、抗酸化作用のあるビタミンCには、正常な細胞を保護する効果があります。
- サニーレタスは、結球のレタスと比較して色の濃い葉が多く、カリウムは2倍、カルシウムは3倍、β-カロテンは9倍、ビタミンCは3~4倍と多くなります。

レシピ作成者：つるさき ひろみ（レシピクリエイター）
出典：ベジシャス第19号

2 おすすめ簡単レシピ

～シャキシャキレタスチャーハン～

【材料（1~2人分）】

米 1合
レタス 1/2玉
水 1カップ
ごま油 少々

A： カニ缶（小） 1/2~1/3缶
しょうが 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

B：卵 1/2個、塩 少々、砂糖 小さじ1/2
マヨネーズ、レモン等 お好みで



【作り方】

- ① レタスは手で細かくちぎって、しょうがはみじん切りにする。米は洗ってザルに上げる。
- ② 米を炊飯器に入れ、水とAを加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、すぐにBを入れてヘラで均等に慣らし、10分程蒸らす。
- ④ ごま油をまわしかけ、レタスを加えて、全体をさっくりと混ぜ合わせ、お皿に盛ったら完成。