

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 8月

独立行政法人 農畜産業振興機構



応援します



国際果実野菜年

2021

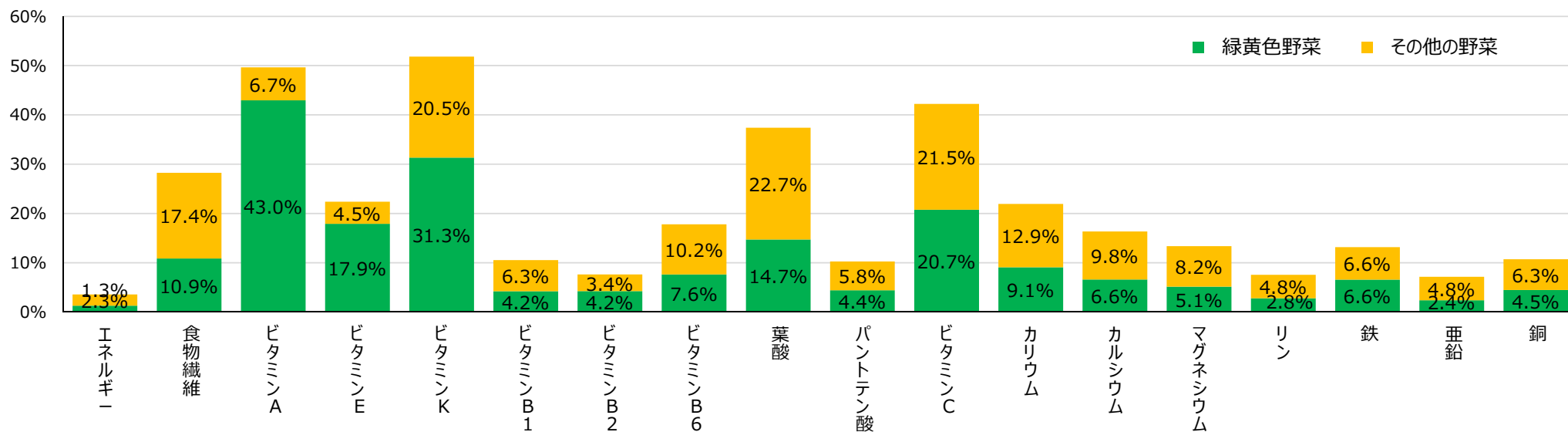
1 “国際果実野菜年2021”とは？

- ✓ 国連は、持続可能な開発目標（SDG s）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。
- ✓ 機構はこの度、農林水産省から「国際果実野菜年2021」オフィシャルサポーターに認定されました。

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、ビタミン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50%、ビタミンCの42%、カルシウムの16%、食物繊維の28%を野菜から摂取しています。
- ✓ 栄養成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。

◇ 日本人の栄養摂取のうち野菜が占める割合（1人1日当たり）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

（注）ビタミンAはレチノール活性当量、ビタミンEはα-トコフェロール

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

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	11,000μg
2	緑	モロヘイヤ	10,000μg
3	緑	にんじん	8,600μg
4	緑	とうがらし	7,700μg
5	緑	パセリ	7,400μg
6	緑	にんじん（金時）	5,000μg
7	緑	たで	4,900μg
8	緑	しゅんぎく	4,500μg
9	緑	ほうれんそう	4,200μg
10	緑	かぼちゃ（西洋かぼちゃ）	4,000μg

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

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

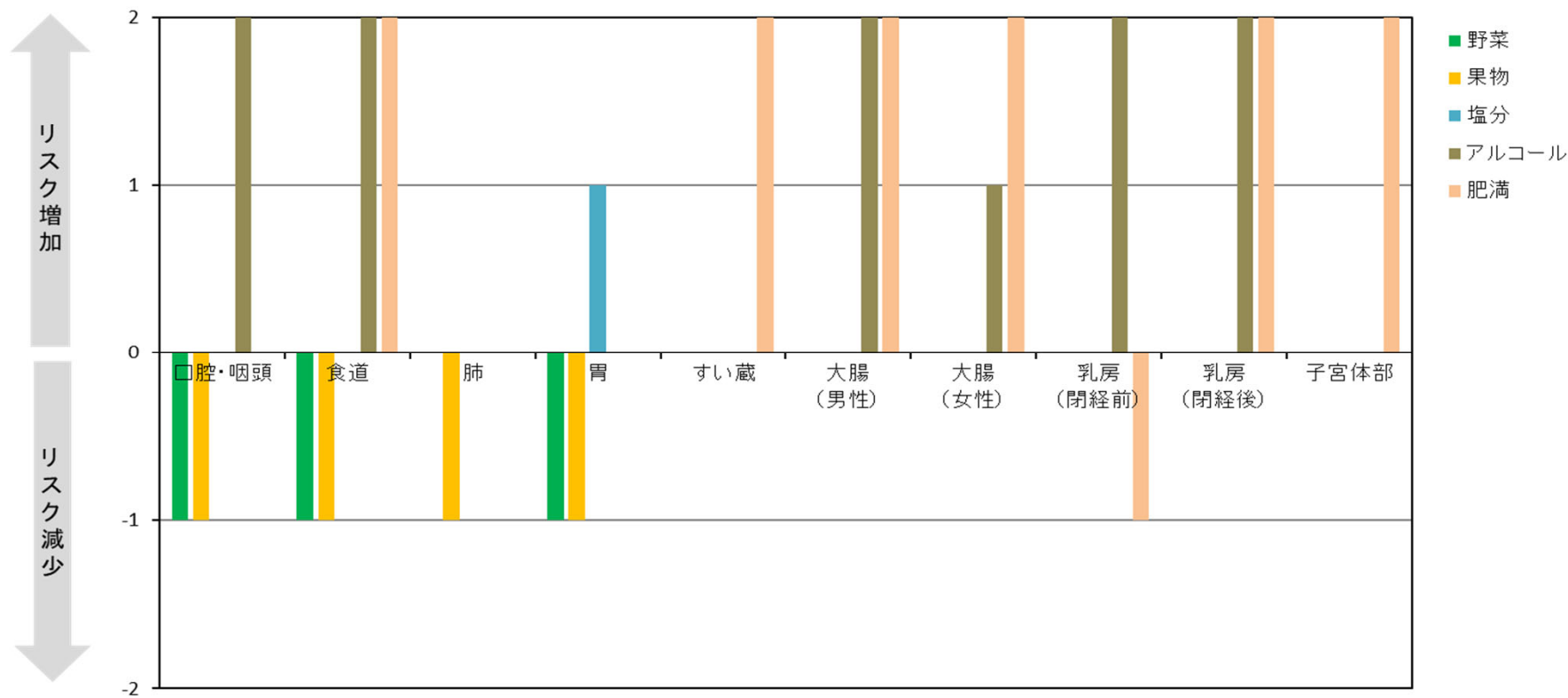
（注）順位は主な野菜の順位。含有量は可食部100g当たり。食事摂取基準は、18～29歳、20～49歳、50～64歳の最小及び最大値を記載。ビタミンAの推奨量はレチノール活性当量。

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



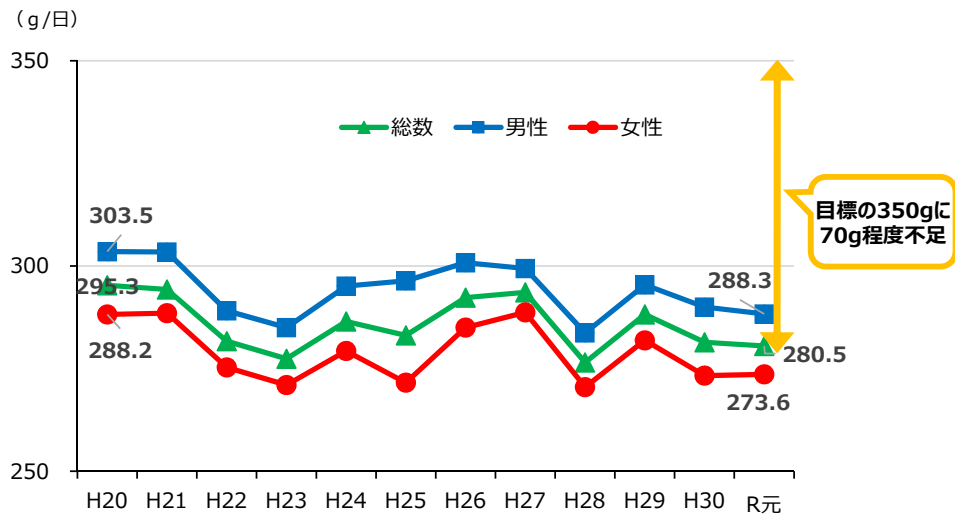
※マイナス（-）の値が大きいほどガンの発生リスクを減少させ、+（プラス）の値が大きいほどガンのリスクを増加させる。

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1日281グラム、男性と60歳以上で多い

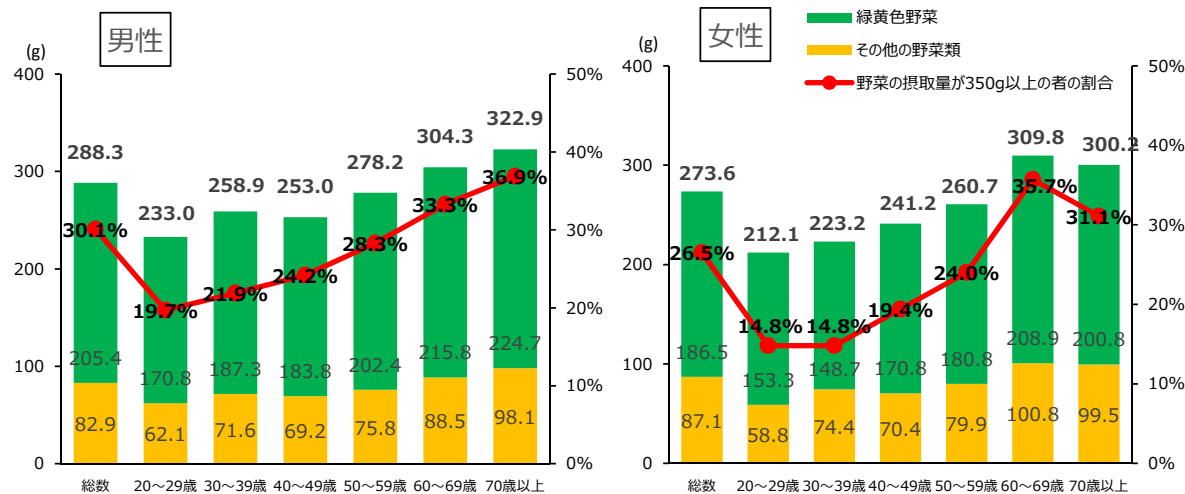
- ✓ 令和元年の1日の野菜摂取量の平均値は280.5グラムと、この10年で5%減少しています。
- ✓ 男女別にみると、男性の方が摂取量が多く288.3グラム、女性は273.6グラムとなっています。
- ✓ 年齢別にみると、男女ともに20～40歳代の摂取量が少ない一方、60歳以上の摂取量が多いです。

◇ 野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



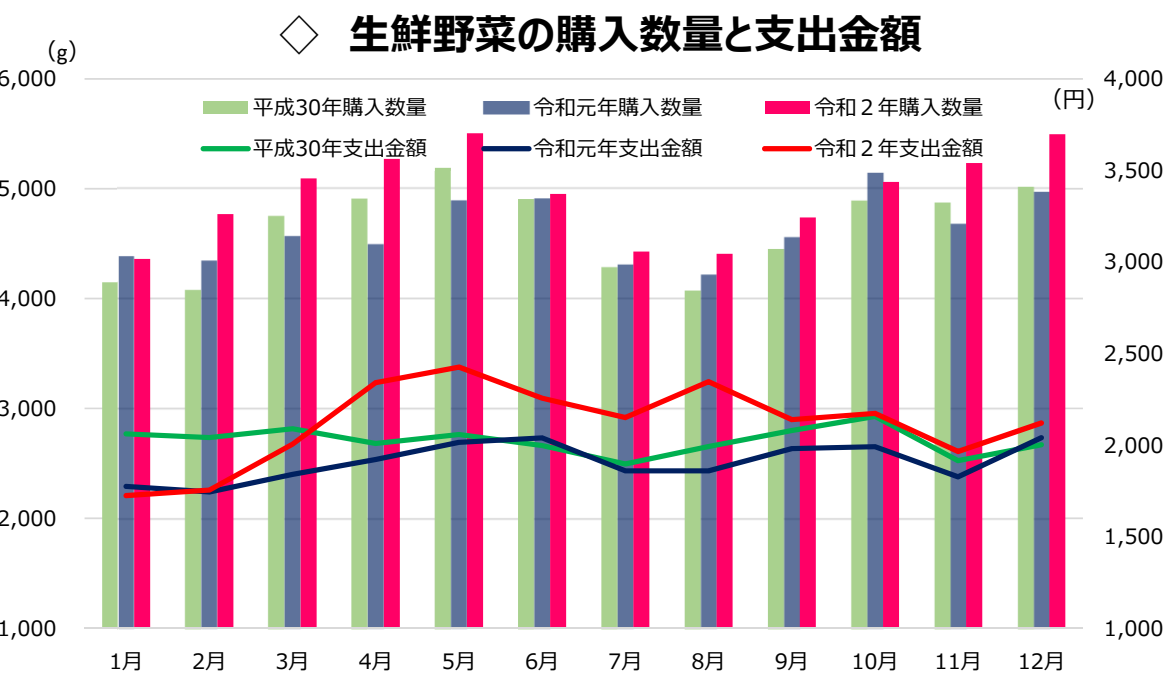
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（20歳以上の1人1日当たり摂取量）

◇ 野菜摂取量の平均値（20歳以上、令和元年）



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。



資料：総務省「家計調査」

◇ 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

熱々・とろ〜り ポパイ・グラタン



125g

レンジ・回鍋肉



100g

355g

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、栄養価、産地の取り組み、おすすめ簡単レシピをご紹介する連載を開始しました。
- ✓ 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）を公開しています。
- ✓ 8月31日の“野菜の日”に合わせて、「月報 野菜情報」8月号を国際果実野菜年特集号として発行したほか、「野菜の栄養と健康に関するオンラインセミナー」を開催します。

alic 野菜

検索

◇ 「野菜情報」の「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 にんじん	レタス キャベツ	ピーマン スイート コーン	たまねぎ きゅうり	ほうれん そう えだまめ	かぼちゃ やまのい も	はくさい ブロッコ リー	さといも ごぼう	だいこん れんこん	ねぎ かぶ	ばれい しょ こまつな	なす にら

注：()内は発行時期（機構ホームページで掲載）

四季の野菜のおすすめ簡単レシピ集より



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。米はといで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。

レシピ作成者：中山 晴奈



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。

レシピ作成者：中山 晴奈



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。

キャベツ

2 おすすめ簡単レシピ

～春キャベツのミルク煮～

【材料（1人分）】

春キャベツ	120g
しょうがの薄切り	2～3枚
長ねぎ（みじん切り）	小さじ1
サラダ油	大さじ1
帆立貝柱（缶詰）	1/2缶
塩・こしょう	

【下準備】

Aは混ぜ合わせておく。

【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、葉は5cm角に切り、芯は薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①のしょうがと長ねぎのみじん切りを入れて炒め、香りが立ったらキャベツを加え、1～2分間炒める。
- ③ 帆立を缶汁ごと加えて全体を大きく混ぜながら炒め、汁気が飛んだところでAをもう一度よく混ぜてから全体に回し入れ、木べらで混ぜながらひと煮立ちさせ、とろみがついたら味をみて、塩、こしょうで調味する。



A：	牛乳	カップ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	かたくり粉	大さじ1/2

レシピ作成者：高松 京子



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：高松 京子

レタス

2 おすすめ簡単レシピ

～春レタスとのりとじゃこのサラダ～

【材料（1人分）】

春レタス	50g
かいわれだいこん	1/6パック
焼きのり	8切 1枚程度
ごま油	大さじ 1
ちりめんじゃこ	大さじ 1 + 1/2 (5g)
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
こしょう	少々
いりごま（白）	小さじ 1/4



【作り方】

- ① レタスは手で一口大にちぎり、冷水に3～5分間さらし、ふきんに包んで水気をしっかりきる。かいわれだいこんは根元を落とし、のりは手で小さくちぎる。
- ② 皿に①のレタス、かいわれだいこんを盛り合わせ、のりとごまを散らす。
- ③ フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、弱火でじっくり炒め、カリカリになったら火を止める。
- ④ 30秒ほどおいてフライパンの油が少し落ち着いたら、酢、しょうゆ、こしょうを加えて混ぜ合わせ、②の上からかける。



ピーマン

1 ピーマンの栄養成分

- ピーマンは、栄養豊富な野菜です。青ピーマンは特にビタミンCを多く含み、みかんの約2倍、トマトの約5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で、成人におけるビタミンCの1日摂取推奨量をおおよそ取ることができます。
- ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を有することが知られています。ベル系の大型かつ肉厚のピーマンはパプリカとも呼ばれ、完熟果は赤色や黄色を呈します。
- 青ピーマンより栄養が豊富で、赤ピーマン、黄ピーマンともに、青ピーマンより約2倍多くビタミンCを含み、生でも食べやすいのでビタミンCを効果的に摂取できます。
- 赤ピーマンは青ピーマンより約2.5倍のβ-カロテンを有しています。

2 おすすめ簡単レシピ

～ピーマンのベーコンチーズ詰め～

【材料（1人分）】

ピーマン	2 個程度
A : 「ベーコン	15g
プロセスチーズ	15g
たまねぎ	20g
生パン粉	10g
溶き卵	30～35ml
マヨネーズ	小さじ1/2
塩・黒こしょう	少々



【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り、わたの部分包丁の先でそぎ落とす。たまねぎは、みじん切りにする。プロセスチーズ、ベーコンは、3～4mm角に切る。
- ② ボウルに、詰め物Aの具材を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 縦半分に切ったピーマンに、②を適量詰める。
- ④ トースターなどの天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き③を並べ、15分程焼き色がつくまで焼く。

レシピ作成者：菊間 恵子



スイートコーン

1 スイートコーンの栄養成分

- スイートコーンは、炭水化物が主成分で、でん粉のほかにショ糖やグルコースなど甘味を直接感じる糖類も含まれており、穀物的な性格が強く、エネルギーの補給源となります。
- スイートコーンの胚芽の部分には、糖質代謝を円滑にして疲労回復に役立つビタミンB群や、抗酸化性が強いビタミンEも含まれています。ミネラルでは、むくみの解消や高血圧予防に効果があるカリウム、骨や歯の形成を助けてくれるカルシウム、体内酵素の正常な働きとエネルギー産生の補助あるいは血液循環を正常に保つのに必要なマグネシウム等をバランスよく含む栄養価の高い野菜です。
- また、スイートコーンのひと粒ひと粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできているため、便秘の改善や大腸がんの予防効果も期待できます。

2 おすすめ簡単レシピ

～スイートコーンのセゴビア風炒め～

【材料（1人分）】

スイートコーン 125～130g 程度
(1本分)

生ハム	15g
にんにく（みじん切り）	2g
パセリ	少量
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
塩・黒こしょう	少々



【作り方】

- ① スイートコーンは、皮をむいてひげを取り除く。スイートコーンの芯に沿って包丁を入れ、粒をそぎ落とす。生ハム、にんにく、パセリは、みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、生ハムを入れ弱火で熱し、香りが出たらスイートコーンを加え、中火で炒め合わせる。さらに白ワインを加え、塩・黒こしょうで味を調え、最後にパセリを加える。

レシピ作成者：菊間 恵子



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

～たまねぎとさば缶のさっぱりサラダ～

【材料（1人分）】

たまねぎ	1/2個
さば水煮缶	1/2缶
かつお節	ひとつかみ
青ねぎ（刻んだもの）	お好みで
A：しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
レモン汁（または酢）	大さじ1
こしょう	お好みで



【作り方】

- ① たまねぎは薄くスライスして冷水に5分さらしたら水気をしっかり切る。さば水煮は水気を切っておく。
- ② 皿にたまねぎ、さば、かつお節の順に盛る。
- ③ Aを合わせてよく混ぜ、②にかける。こしょうをたっぷりふる。



きゅうり

1 きゅうりの栄養成分

- きゅうりは、その大部分（95%）が水分ですが、カリウムが含まれることから、むくみの予防や利尿作用、高血圧の抑制効果が期待できます。
- さらに、ナトリウム、カルシウムが微量含まれているので、天然のスポーツドリンクとして、多量の汗をかいた後の水分補給やハイキング等のおやつに持って行くとよいでしょう。
- そのほか、ビタミンA、ビタミンK等のビタミンや亜鉛、マグネシウム等のミネラルも、少量ながらバランスよく含んでいます。
- 生で食べられる野菜ですので、毎日の食事に取り入れやすい野菜といえます。

2 おすすめ簡単レシピ

～きゅうりと豚肉の雲白肉風～ ウンパイロー

【材料（1人分）】

きゅうり 1～2本

豚しゃぶしゃぶ肉 100g

A：にんにく（みじん切り） 小さじ1/2

しょうが（みじん切り） 小さじ1/2

ねぎ（みじん切り） 大さじ1

酢 小さじ1

ごま油 小さじ1

花椒（中国さんしょう） あればお好みで

しょうゆ 大さじ2

砂糖 小さじ1

ラー油 小さじ1

こしょう少々



【作り方】

- ① たっぶりの湯を沸かし、沸騰したら火を止める。豚肉をしゃぶしゃぶと湯がき、すぐに冷水に取り、水気を切っておく。
- ② きゅうりはまな板におき、皮むき器などで押し付けるようにスライスする。冷水にさらしたら水気を切る。
- ③ Aを合わせてよく混ぜ、香味だれを作る。
- ④ ②のきゅうりを皿に盛り、①の豚肉をのせる。③のたれを全体にかける。

レシピ作成者：中山 晴奈