

1日に350gの野菜を食べよう

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目標とされています。

いしかわの野菜

いろいろな野菜がとれるんだね



350gを一度に食べる必要はありません。
野菜の小鉢一皿でとれる量は約70g。
70gずつ5皿をめざしましょう。

トマト



石川県の園芸施設で最も多く栽培されています。

70gの目安：トマトなら小1/2個、ミニトマトなら6~7個

主な産地
小松市
白山市
金沢市
奥能登地域

きゅうり



春と秋は施設栽培、夏の間は露地栽培が行われています。

70gの目安：小1本

主な産地
金沢市
白山市
小松市
能登町

かぼちゃ



県内全域に産地はありますが、奥能登地域で多く栽培されています。

70gの目安：煮物サイズ3~4切

主な産地
奥能登地域
加賀市

ブロッコリー



石川県では、加賀と珠洲が主な産地。関西方面へも出荷され高評価をうけています。

70gの目安：4房

主な産地
加賀市
珠洲市
白山市
河北潟干拓地

ねぎ



能登や小松、金沢で盛んにつくられています。気温が下がると甘みが一層増します。

70gの目安：中1本

主な産地
七尾市
小松市
金沢市

こまつな



暑さにも比較的強いので、ハウスで周年栽培されています。夏場は種を播いてから3週間程度で収穫できますが、冬になると3カ月程度かかることもあります。

70gの目安：3株

主な産地
河北潟干拓地
珠洲市
輪島市
金沢市

だいこん



青首大根と呼ばれる通常よく出回っている種類が中心です。源助大根は、おでんに最適で、煮崩れしにくくやわらかいのが特長です。

70gの目安：2cm厚さの輪切り1切

主な産地
金沢市
羽咋市
かほく市
小松市

にんじん



根菜類では数少ない緑黄色野菜のひとつです。表皮の近くに栄養が多く含まれているので、皮は厚くむかずに利用しましょう。

70gの目安：小1本

主な産地
小松市
白山市

れんこん



元々は観賞用でしたが、加賀藩五代目藩主前田綱紀公のころから食用として栽培されたと伝えられています。粘りの強さ、モチリ感は抜群です。

70gの目安：2cm厚さの輪切り1切

主な産地
金沢市
河北潟干拓地

たけのこ



金沢市を中心に古い栽培の歴史があります。表年と裏年があり、出荷量が多い年と少ない年が交互に来ます。鮮度を重視する野菜のひとつです。

70gの目安：7切

主な産地
金沢市
小松市
津幡町
白山市

350gの野菜の量は？

350gの野菜は、だいたい両手に山盛り1杯分の量が目安

野菜 350gの例→

- こまつな 1/3 わ 100g
- にんじん大 1/4 本 50g
- たまねぎ 小 1/2 個 50g
- キャベツ 中 1/8 玉 60g
- さやいんげん 3 本 20g
- きゅうり 小 1/2 本 40g
- ミニトマト 3 個 30g



column

サプリメントに頼らないで



野菜にはサプリメントでは摂取できない栄養素も含まれています。また、特定の成分を大量にとり続けると、かえって体に悪い作用を示す場合もあります。食事は健康に大きく影響します。サプリメントに頼るのではなく、まずは食生活を見直しましょう。