

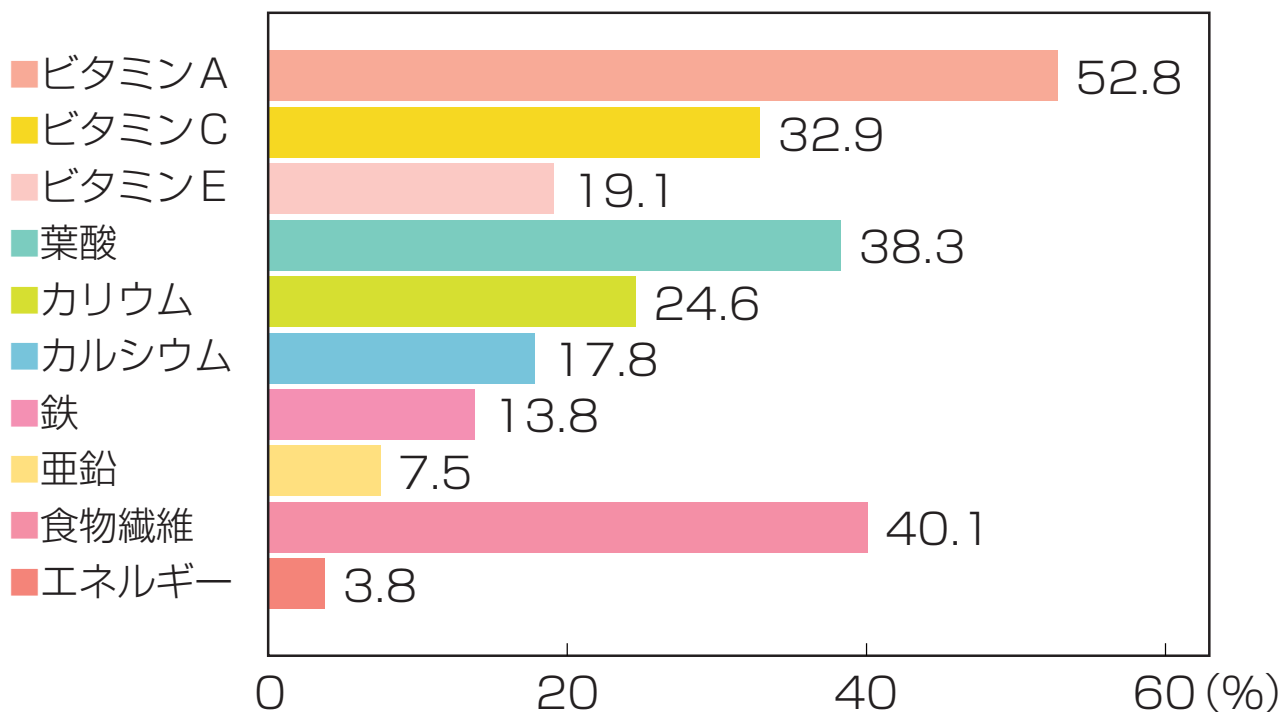
野菜と栄養

日本人がとっている栄養素の平均摂取量を 100%として、野菜からその何%をとっているかを示したのが下のグラフです。(平成 18 年国民健康・栄養調査から)

*平成 18 年には日本人は 1 日に平均 287.8 g の野菜を食べていました。

野菜を食べることで最も多くとることのできる栄養素はビタミン A、葉酸、食物繊維です。野菜を食べる量が少ないと、これらの栄養素が不足することになります。

エネルギーに占める割合はわずか 3.8%、野菜が低エネルギー食品であることが良くわかります。



日本人の摂取栄養量	総量	野菜 (287.8g) からの摂取栄養量	占める割合 (%)
ビタミンA (μg)	596.3	315.1	52.8
ビタミンC (mg)	113.1	37.2	32.9
ビタミンE (mg)	8.9	1.7	19.1
葉酸 (μg)	306.4	117.2	38.3
カリウム (mg)	2333.6	574	24.6
カルシウム (mg)	540	96.2	17.8
鉄 (mg)	8	1.1	13.8
亜鉛 (mg)	8.26	0.62	7.5
食物繊維 (g)	14.2	5.7	40.1
エネルギー (kcal)	1890.7	72	3.8

野菜からは主にビタミンA、葉酸、食物繊維をとっています。

