

使用説明書

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに

「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに



野菜を食べなくても健康だけ、野菜を食べることのメリットは? Part A



野菜が苦手 Part B



野菜を1から調理するのは大変 Part C



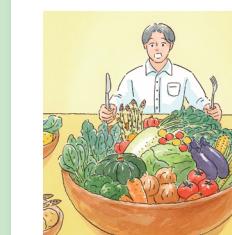
「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに



野菜は体に良いのかな? Part A



手軽に食べられるといいな Part B



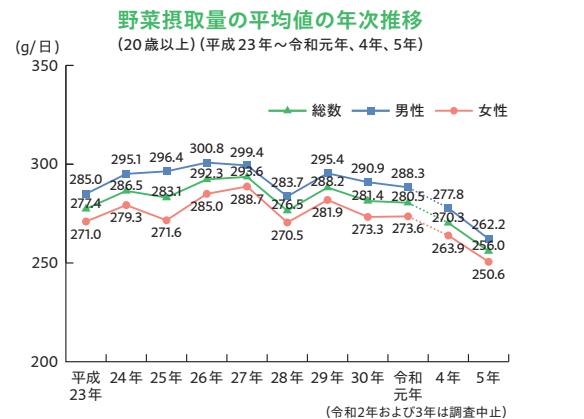
どれくらい食べたら良いの? Part C



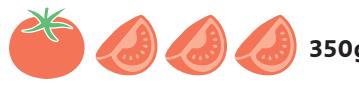
何から始めれば良いか分からない Part D

本リーフレット作成の背景および目的

- 身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを目的に、日本における1日あたりの野菜※摂取量の目標値は350gに定められています¹⁾。
- 国民健康・栄養調査結果によると平成29年から野菜摂取量が年々減少しており、令和5年の平均摂取量は目標値から約100g少ない結果となりました²⁾。
- また、令和5年の調査結果では、男性74.8%、女性78.1%と大半の国民が目標未達でした²⁾。
- 全国民の健康改善・疾病の予防を目指し、野菜摂取量の改善に向けた行動を促すことを目的として本リーフレットを作成しました。



日本人の1日の野菜摂取量の目標値
[健康日本21(第三次)]



日本人の1日の野菜摂取量の平均値
(令和5年国民健康・栄養調査)



1日平均100gほど野菜摂取量が不足しています
(350gを達成していない人は7~8割)

※ここで「野菜」とは、トマト、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、キャベツ、きゅうり、大根などの淡色野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

リーフレットの使い分け

- リーフレットは「野菜摂取の関心が薄い層向け」と「野菜摂取の関心層向け」の2種類を用意しています。
- 栄養指導の相談者との個別面談(問答例は次ページ)を通じて、リーフレットを選択してお渡しください。

野菜摂取に関心がなさそうな相談者

→ 関心が薄い層向け

野菜摂取に関心がありそうな相談者

→ 関心層向け

※リーフレットの対象者に関する明確な判定基準を設けているわけではありません。個別面談時のご判断でリーフレットを選択してください。



野菜摂取への関心度をチェックするための問答例

	質 問	回 答
1. 食習慣の見直しに対する意識	普段の食生活をもっと健康的にしたいと思いますか?	A. 特に気にしていないし、今の食事で満足している → 関心が薄い層 B. 野菜を増やすなど、もっと健康的な食事を心がけたいと思う → 関心層
2. 野菜摂取の意識	普段の食事で野菜を意識して摂るようにしていますか?	A. 特に意識していない、野菜の量は気にしていない → 関心が薄い層 B. なるべく摂るように意識している → 関心層
3. 野菜の健康効果に対する理解	野菜を摂ることが健康に良いことをどのくらい理解していますか?	A. なんとなく良さそうに思うが、よく分からない → 関心が薄い層 B. ビタミンや食物繊維などの栄養が豊富で、健康のために重要だと考えている → 関心層
4. 野菜不足に対する危機感	現在の自分の野菜摂取量について、どのように感じていますか?	A. 特に気にしていないし、今まで問題ないとと思う → 関心が薄い層 B. 少し足りていないと思っており、改善したい → 関心層
5. 食生活の変化への意欲	これからの食生活で、野菜をもう少し増やすことに興味はありますか?	A. 特に増やそうとは思わないし、今の食事に満足している → 関心が薄い層 B. 少しづつでも増やしていきたいと思う → 関心層
6. 野菜を摂る工夫に対する興味	野菜を手軽に美味しく食べる方法について興味がありますか?	A. 特に興味はないし、今の食事で満足している → 関心が薄い層 B. 興味があり、簡単に野菜を取り入れる方法を知りたい → 関心層

関心が薄い層向け

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに



2025年8月版

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに



「関心が薄い層向け」リーフレットの表紙

内容を4つのパートに分け、相談者が必要な情報に手早くアクセスできるように表紙にはナビゲーションを設けました。

Part A

- 野菜を食べるこのメリットを知らない相談者に向けて、野菜摂取のメリットを分かりやすく伝え、摂取を始めるきっかけを提供しております。

Part B

- 「日本人がよく食べている野菜」「手頃な価格の野菜」「旬の野菜」などの情報を通じて、相談者が取り入れやすい野菜を見つけるよう支援する内容となっております。

Part C

- 野菜料理の準備に手間を感じている相談者に向けて、手軽に野菜を摂れる工夫を紹介し、摂取量の改善を支援する内容になっております。

Part D

- 栄養指導を通じて、無理なく実践できる野菜摂取の方法と一緒に考え、実際に行動に移せるよう支援する内容になっております。

Part A

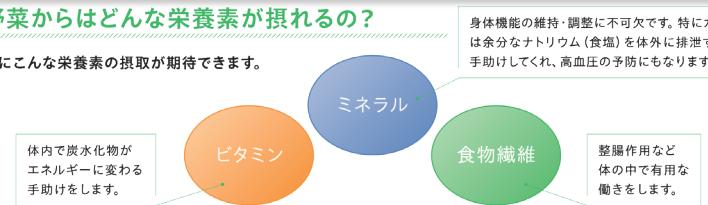
野菜を食べないと損をしているかも

野菜とは？

「野菜」には、さまざまな分類・定義があります。ここからお話しする「野菜」とは、トマト、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、キャベツ、きゅうり、大根などの淡色野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

野菜からどんな栄養素が摂れるの？

主にこんな栄養素の摂取が期待できます。



野菜を食べるもののメリットは？

野菜を食べることは、短期的にも長期的にもさまざまなメリットがあることが分かっています。

- 食事の質の向上¹⁾
- 体重増加の抑制・肥満の予防²⁾
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防³⁻⁸⁾
- 病気などで亡くなるリスクの低下^{5,9,10)}

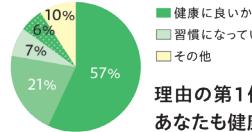


1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約4%低下⁹⁾
野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは11%低下⁹⁾

Column

野菜を週に3日以上食べる人は82%、ほぼ毎日のは65%¹¹⁾

野菜を食べる習慣がない人は少数派かもしれません。
では、野菜を食べている人たちは、どのような理由で食べているのでしょうか。



理由の第1位は 健康に良いから¹¹⁾

あなたも健康に良いことを始めてみませんか？

1) Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56:802

2) Nutrients. 2018;10:e1626

3) Int J Cancer. 2008;123:1935

4) Int J Cancer. 2002;102:39

5) Int Epidemiol. 2017;46:1029

6) 国立健康・栄養研究所. ~科学的根拠に基づく「健康に良い食事」について~

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/healthydiet/index.html#hajimenev> (2025年3月閲覧)

7) BMJ Open. 2014;4:e005497

8) BMJ Nut Prev Health. 2021;4:e519

9) Am J Clin Nutr. 2017;105:1462

10) Int J Food Sci Nutr. 2019;70:652

11) 農林水産省. 令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果(消費者) (令和5年4月)

Part A 野菜を食べないと損をしているかも

野菜とは？

- 国民健康・栄養調査において野菜類と定義しているのは、緑黄色野菜およびその他の野菜(淡色野菜)です。
- 例えば、いも類・穀物などからなるスナック菓子を食べると、野菜摂取量が増加すると相談者が誤解しないように注意してください。

野菜からどんな栄養素が摂れるの？ / 野菜を食べることのメリットは？

- 相談者に野菜摂取のメリットを複数紹介することで、野菜摂取をしないことが機会損失であると感じてもらいます。
- 野菜摂取量の増加は短期的なメリットにとどまらず、疾病の予防、死亡リスクの低減につながることを紹介し、相談者が少しでも早く野菜摂取量の増加に取り組むよう指導してください。

Column

- 相談者が、野菜摂取の習慣がない人は少数派であることを認識し、健康のために野菜を意識的に摂るよう促してください。

調査の概要

調査: 令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果(消費者) (令和5年4月 農林水産省)

対象者: 消費者 2,098名 (全国 20 歳以上の男女)

方法: インターネット(オンライン)によるアンケート調査

調査期間: 2022年12月15日～2022年12月20日

Part B 野菜の種類はたくさん! あなたのお気に入りの野菜がきっとあるはず

日本人がよく食べている野菜は? /

Q. あなたがよく食べる野菜の種類を教えてください(複数回答可)¹⁾

1位 キャベツ	77%	
2位 たまねぎ	68%	
3位 トマト	65%	
4位 大根	59%	
5位 にんじん	58%	

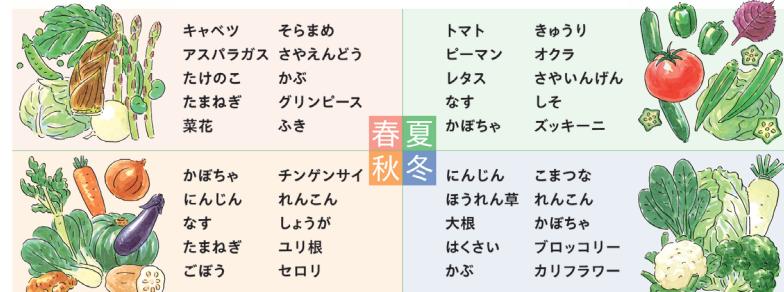
※数値は回答者全体に対する割合を示す

みんなが
食べている
人気の野菜から
チャレンジ!

今週の
お手頃野菜を
チェック ➔

農林水産省のウェブサイト

旬の野菜は美味しいうえに、栄養価が高くて、価格もお手頃 /



その苦手、食わず嫌いかも。

繰り返し食べているうちに、「野菜が好き」になっている可能性あり!

野菜を好きと感じるかどうかは、その食材にどれだけ触れてきたかによって形成されるといわれています²⁾。例えば、野菜を食べたら小さな褒美を用意するなど、自分なりの工夫をしながら野菜を食べる回数を増やしてみましょう。

Column

カラフルな野菜

緑、赤などさまざまな色の野菜がありますが、見た目が異なるだけではなく、含まれる栄養素が異なります³⁾。
複数の色の野菜を組み合わせることで、さまざまな栄養素の摂取が期待できますよ。

複数の色の野菜を組み合わせて、見た目も楽しく健康に!

緑	赤・紫	黄・オレンジ	白
ほうれん草 ブロッコリー など	トマトなど	にんじん など	たまねぎ カリフラワー など

Part B 野菜の種類はたくさん! あなたのお気に入りの野菜がきっとあるはず

日本人がよく食べている野菜は?

- ランキング上位の野菜はいずれもスーパーで入手しやすいです。どの野菜を食べるか悩んでいる相談者には、ランキング上位の野菜摂取から始めるよう提案してください。

■調査の概要

調査:令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果(消費者)(令和5年4月 農林水産省)

対象者:消費者2,098名(全国20歳以上の男女)

方法:インターネット(オンライン)によるアンケート調査

調査期間:2022年12月15日~ 2022年12月20日

旬の野菜は美味しいうえに、栄養価が高くて、価格もお手頃

- 野菜の種類と旬を紹介し、少しずつ食べる野菜のバリエーションを増やしていくよう指導してください。
- 手頃な価格で買える野菜をチェックできる農林水産省のウェブサイト(今週のお手頃野菜 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/otokuyasai.html>)もご紹介ください。

その苦手、食わず嫌いかも。

- 野菜があまり好きでない相談者には、繰り返し食べているうちに好きになっている可能性があることを説明してください。

- 比較的無理なく食べられる野菜を日々食べるチャレンジをするよう促してください。

Column

- このコラムでは、野菜を可食部の色で4種類に分類しています。
- 異なる色の野菜を組み合わせることを指導し、多様な栄養素を摂取できるよう促してください。

1) 農林水産省:令和4年度「アフターコロナ」を見据えた野菜・果物の消費動向調査結果(消費者)(令和5年4月)

2) Am J Clin Nutr. 2018;108:842

3) Nutr Diabetics. 2022;12:18

Part C 1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます!

実は、野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。



スープやお味噌汁に入れたり、サラダやお漬物に加えたり!

どれもスーパー・コンビニで買えるものばかり♪いろいろなものを活用して手軽に野菜をプラス!でも、中には食塩を多く含む商品もあるから、食塩の摂り過ぎには気をつけて。

- 令和5年国民健康・栄養調査から、健康な食習慣を妨げる主要な要因として、「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」「面倒くさいこと」が挙げられます¹⁾。
- 1から調理しなくても食べられる多様な商品を紹介することで、調理の手間に負担を感じている相談者が、自分に合った手軽な野菜の摂り方を見つけられるよう支援します。
- 商品によっては食塩の摂り過ぎにつながるおそれがあるため、食塩を摂り過ぎないよう注意喚起してください。

Part D まずはここから始めましょう

目標の例

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 夕食時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理(野菜多めの惣菜・小鉢など)を食べられるお店を選ぶ。
- 毎日小鉢1皿分の野菜を食べる。
- 緑/赤/紫/黄/オレンジ/白色の野菜のどれかを毎日食べる。など

あなたがチャレンジする目標は? (例から選んでも、自分で設定してもOK)

5日間チャレンジ

まずは5日間続けてみましょう。
目標をひとつでも実行できたらチェック!



4

Part D まずはここから始めましょう

目標の例 / あなたがチャレンジする目標は?

- 野菜摂取を促進する行動が習慣化するよう、無理なく続けられそうな目標を話し合います。

5日間チャレンジ

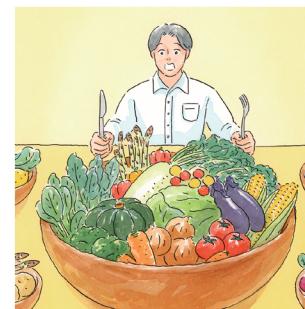
- 日常生活における習慣形成には中央値66日(範囲18-254日)を要するという報告²⁾がありますが、相談者に約2か月記録を取ってもらうのはハードルが高いと考えます。
- まずは5日間継続するよう指導してください。

1) 厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査(令和7年3月)

2) Eur J Soc Psychol. 2010;40:998

関心層向け

「野菜を食べなきゃ」と思っているけど
行動に移せていないあなたに



「野菜を食べなきゃ」と思っているけど 行動に移せていないあなたに



「関心層向け」リーフレットの表紙

内容を4つのパートに分け、相談者が必要な情報に手早くアクセスできるように表紙にはナビゲーションを設けました。

Part A

- 野菜が体に良いことをなんとなく理解している相談者に向けて、そのメリットを改めて具体的に伝え、野菜摂取の大切さを再認識できるよう促す内容となっております。また、1日の目標摂取量が350gであることを分かりやすく紹介しております。

Part B

- 野菜料理の準備に手間を感じている相談者に向けて、手軽に野菜を摂れる工夫を紹介し、摂取量の改善を支援する内容となっております。また、関心層向けリーフレットでは、野菜の摂り方にさらに幅を持たせるため、手軽な調理のポイントもあわせて紹介しております。

Part C

- 相談者自身が日頃の野菜摂取状況を振り返り、1日350gという目標に対してどのくらい足りていないかを確認したうえで、不足分を補う方法を具体的に考えるきっかけを提供しております。

Part D

- 栄養指導を通じて、無理なく実践できる野菜摂取の方法と一緒に考え、実際に行動に移せるよう支援する内容となっております。

Part A 野菜を食べないと損をしているかも

野菜とは？

「野菜」には、さまざまな分類方・定義があります。ここからお話しする「野菜」とは、トマト、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や、キャベツ、きゅうり、大根などの淡色野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

野菜からどんな栄養素が摂れるの？

主にこんな栄養素の摂取が期待できます。



野菜を食べることのメリットは？

野菜を食べることは、短期的にも長期的にもさまざまなメリットがあることが分かっています。

- 食事の質の向上¹⁾
- 体重増加の抑制・肥満の予防²⁾
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防³⁻⁸⁾
- 病気などで亡くなるリスクの低下^{5,9,10)}



1日の野菜摂取量を100g 増やすごとに、リスクは約4% 低下⁹⁾
野菜を1日300g 食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは11% 低下⁹⁾

1日にどれくらいの量の野菜を食べると良いの？

厚生労働省では、生活習慣病の予防の観点から、1日350g を目標としています¹¹⁾。

日本人の野菜摂取量の平均値は、256.0g (男性 262.2g、女性 250.6g) となっています。野菜摂取量の目標値の350gとは100g程度(例えば、中サイズのトマト半分程度)の差があることが分かります¹²⁾。



1) Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56:802

2) Nutrients. 2018;10:1626

3) Int J Cancer. 2008;123:935

4) Int J Cancer. 2002;102:39

5) Int J Epidemiol. 2017;46:1029

6) 関心層・栄養研究会. ~科学的根拠に基づく「健康に良い食事」について~

https://www.nihs.go.jp/ex/en/healthydiet/index.html#hajimenu(2025年3月閲覧)

あなたの最初の一歩はどれにする? Part Dへ

野菜とは？

- 国民健康・栄養調査において野菜類と定義しているのは、緑黄色野菜およびその他の野菜(淡色野菜)です。
- 例えば、いも類・穀物などからなるスナック菓子を食べると、野菜摂取量が増加すると相談者が誤解しないように注意してください。

野菜からどんな栄養素が摂れるの？ / 野菜を食べることのメリットは？

- 相談者に野菜摂取のメリットを複数紹介することで、野菜摂取をしないことが機会損失であると感じてもらいます。
- 野菜摂取量の増加は短期的なメリットにとどまらず、疾病の予防、死亡リスクの低減につながることを紹介し、相談者が少しでも早く野菜摂取量の増加に取り組むよう指導してください。

1日にどれくらいの量の野菜を食べると良いの？

- 1日の野菜摂取量の目標値が350gであること、現在の野菜摂取の平均不足量は約100gであることを紹介してください。

調査の概要

調査: 令和5年国民健康・栄養調査 (令和7年3月 厚生労働省)

対象者: 令和5年国民生活基礎調査の対象世帯から層化無作為抽出した300単位区内の全世帯および世帯員(1歳以上)

方法: 栄養摂取状況に関しては、栄養摂取状況調査票を用いた調査員による聞き取り調査

調査期間: 2023年11月中

Part B 野菜を手軽に食べる方法

実は、野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。

レベル1 1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます!

そのまま食べられる商品



温めるだけの商品



料理や食事に簡単に加えられる食品



スープやお味噌汁に入れたり、サラダやお惣菜に加えたり!

お湯を注ぐだけの商品



チルド食品



どれもスーパーーやコンビニで買えるものばかり♪いろいろなものを活用して手軽に野菜をプラス!でも、中には食塩を多く含む商品もあるから、食塩の摂り過ぎには気をつけ。

レベル2 ささっと調理!手軽に野菜を調理するためのポイント

調理には、野菜のかさが減る、好みの味に仕上げられるといったメリットがあります。カット野菜や冷凍野菜を使ったり、電子レンジを活用したりすると比較的簡単に調理できますよ。

野菜スープにする /

- ▶ 鍋でたまねぎやにんじんなどの野菜を炒めます。
①乾燥野菜や冷凍野菜を使うとさらにお手軽
- ▶ トマト缶と水、コンソメを加えて煮ます。
①乾燥野菜や冷凍野菜を使う場合はここで追加
- ▶ 野菜に火が通ったら調味料で味を調えます。



スープにする際は野菜以外の好きな具も一緒に煮てしまいましょう。組み合わせは自由です!

電子レンジを活用 /

- ▶ 好きな野菜を乱切りにして、皿にのせ、水を少し振りかけます。
- ▶ ラップをかけてレンジでチンしたら温野菜の完成です。
①お湯でゆでるよりも時短



+α 温野菜は調味料をかけてそのまま食べても美味しいですが、調理に活用することもできます。火が通っているので、葉野菜はおひたしや和え物、根菜類は煮物など、時短で料理ができますよ。

あなたの最初の一歩はどれにする? Part Dへ

3

Part B 野菜を手軽に食べる方法

レベル1 1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます!

- 健康な食習慣を妨げる主要な要因として、「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」「面倒くさいこと」が挙げられます¹⁾。
- 1から調理しなくても食べられる多様な商品を紹介することで、調理の手間に負担を感じている相談者が、自分に合った手軽な野菜の摂り方を見つけやすくなるよう支援します。
- 商品によっては食塩の摂り過ぎにつながるおそれもあるため、食塩を摂り過ぎないよう注意喚起してください。

レベル2 ささっと調理!手軽に野菜を調理するためのポイント

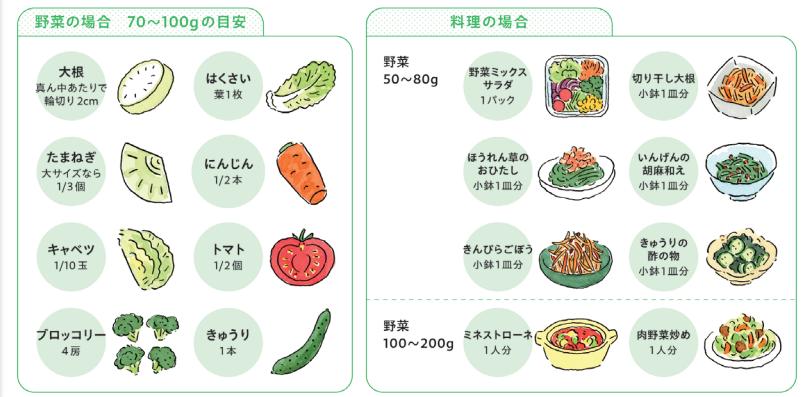
- 野菜摂取量の改善を後押しすることを目的に、簡便でさまざまな料理に応用可能な調理方法を紹介する内容です。
- ここでは、「煮るだけ」「電子レンジで温めるだけ」といった手軽な調理法を中心に掲載していますが、相談者の状況に応じて、他の簡単な調理法も柔軟に紹介してください。
- 乾燥野菜・冷凍野菜の活用方法も提案し、野菜を用いた調理のハードルを下げられるよう支援してください。

1) 厚生労働省、令和5年国民健康・栄養調査(令和7年3月)

Part C 1日の目標の野菜350gってどのくらい?

野菜の重量ってどのくらい?

イラストを参考に野菜のおおまかな重量を知り、普段の野菜の摂取状況を振り返ったり、今後の食べ方の目標を立てたりしましょう。



Part C 1日の目標の野菜350gってどのくらい?

野菜の重量ってどのくらい?

- 野菜摂取量の目標値350gをイメージできるように、日本人が比較的よく食べている野菜について70~100gのイラストをつけました。
- 50~80g程度の野菜惣菜のイメージイラストもつけました。5種食べることで目標値を満たす想定です。
- 相談者と、普段どれくらいの量の野菜を食べているか、目標値350gに達するにはどれくらいの量が必要で、どんな料理で補えるかを話し合って、野菜摂取を促してください。

Part D まずはここから始めましょう

目標の例

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 1日2回は食事の時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理(野菜多めの惣菜・小鉢など)を食べられるお店を選ぶ。
- 小鉢1皿分の野菜を増やす。
- 緑/赤・紫/黄・オレンジ/白色の野菜のどれかを毎日食べる。
- 1日小鉢5皿分の野菜を食べる。など

あなたがチャレンジする目標は? (例から選んでも、自分で設定してもOK)

5日間チャレンジ

まずは5日間続けてみましょう。
目標をひとつでも実行できたらチェック!



4

Part D まずはここから始めましょう

目標の例 / あなたがチャレンジする目標は?

- 野菜摂取が習慣化するような行動を促進し、無理なく続けられそうな目標を話し合います。

5日間チャレンジ

- 日常生活における習慣形成には中央値66日(範囲18-254日)を要するという報告¹⁾がありますが、相談者に約2か月記録を取ってもらうのはハードルが高いと考えます。
- まずは5日間継続するよう指導してください。**

1) Eur J Soc Psychol. 2010;40:998