

【概要】

- 「健康日本21(第二次)」の目標として掲げられている健康格差の縮小等に向けて、毎年9月に実施
- 例年は厚生労働省から各自治体※に対し、食生活の改善に向けて、地域の実態を踏まえ、創意工夫を凝らした取組を展開するよう依頼(内容は各自治体等に一任) ※都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村
- 今年度は、「健康日本21(第二次)」における栄養・食生活の目標の一つである「野菜と果物の摂取量の増加」のうち、野菜の摂取量の増加に焦点を当てた運動を重点的に展開
- 具体的には、「スマート・ライフ・プロジェクト」のアクションの一つである「健康寿命をのばそう」の下、「**毎日プラス一皿の野菜**」を目標とした取組を実施

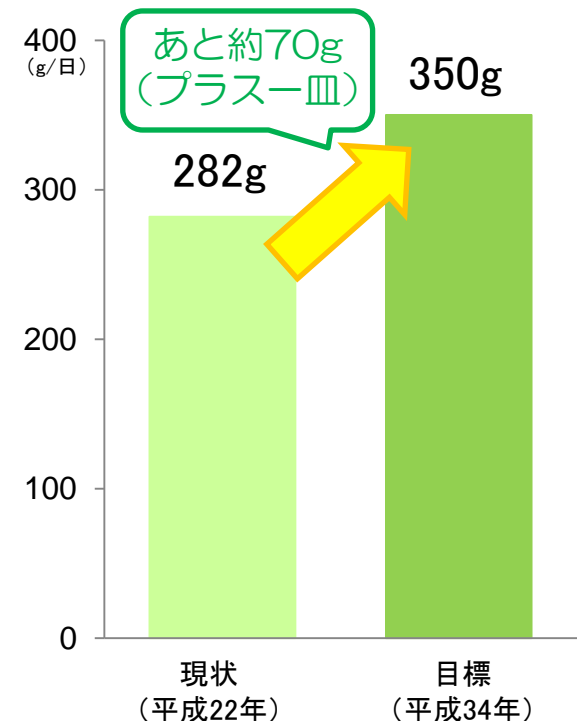
【今年度の実施方法】

《厚生労働省》

- 「**毎日プラス一皿の野菜**」の取組が円滑に進むよう、**小売店における野菜メニュー等の売り場や飲食店等で活用可能なPOP類及び活用方法のリーフレット**について、「スマート・ライフ・プロジェクト」のHP※上からダウンロード・印刷できるように準備(7月下旬よりアクセス可能) ※ <http://www.smartlife.go.jp/plus1tool>
- 準備出来次第、各自治体及び主要事業者団体等にその旨を周知

《各自治体》

- 管内の関係団体、小売店及び飲食店等に対し上記POP類等の活用を柱とした取組を呼びかけ



「健康日本21(第二次)」における野菜摂取量の現状と目標

《ダウンロード可能なPOP類と使用方法》^注

(1) プラス一皿マークシール

- 市販のシール用紙(48面/シート)に出力し、商品に貼付して使用

(2) ポスター

- 市販の紙(A5が基本だがA3程度まで拡大可能)に出力して、売り場等で使用

(3) 店頭POP

- 商品に近い場所に掲示し、プラス一皿マークを説明
- 市販のカード用紙(8面/シート)に出力し、陳列棚のプライスレールに入れたり、POPクリップに挟んだりして使用

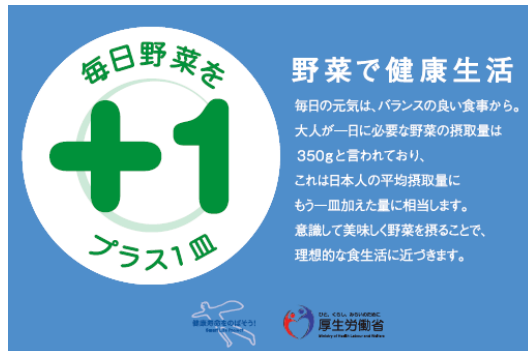
(1)



(2)



(3)



注：上記POP類の活用方法に関するリーフレットについてもダウンロード可能

○平成 27 年度食生活改善普及運動に向けて、野菜摂取状況に関するデータを公表（平成 27 年 8 月 31 日プレスリリース）

今後も野菜摂取と健康づくりに関する情報を公表していく予定

日本人がたくさん食べている野菜は？

— 食生活改善普及運動を機に「毎日プラス 1 皿の野菜」！ —

1 日本人における野菜の摂取量
ランキング（1 歳以上）

2 日本人における野菜の摂取者数
ランキング（1 歳以上）

順位	野菜	摂食者数	（参考）		順位	野菜	摂食者数 ^{※1}	
			総摂取量 (g) ^{※1}	平均摂取量 (g) ^{※2}			野菜	割合
1	だいこん	16,307	1,087,793	33.8	1	にんじん	24,898	(77.3%)
2	たまねぎ	20,812	1,018,182	31.6	2	たまねぎ	20,812	(64.6%)
3	キャベツ	14,782	866,693	26.9	3	だいこん	16,307	(50.6%)
4	白菜	9,525	685,230	21.3	4	キャベツ	14,782	(45.9%)
5	にんじん	24,898	656,289	20.4	5	根深ねぎ	12,237	(38.0%)
6	ほうれん草	8,142	461,750	14.3	6	きゅうり	10,084	(31.3%)
7	トマト	8,991	420,002	13.0	7	白菜	9,525	(29.6%)
8	きゅうり	10,084	298,574	9.3	8	トマト	8,991	(27.9%)
9	かぼちゃ	4,448	278,207	8.6	9	ほうれん草	8,142	(25.3%)
10	レタス ^{※3}	8,042	266,088	8.3	10	レタス ^{※2}	8,042	(25.0%)
11	もやし	5,957	262,773	8.2	11	ピーマン	7,156	(22.2%)
12	根深ねぎ	12,237	227,242	7.1	12	葉ねぎ	6,172	(19.2%)
13	ブロッコリー	5,273	178,828	5.5	13	しょうが	6,060	(18.8%)
14	ピーマン	7,156	145,109	4.5	14	ごぼう	5,981	(18.6%)
15	ごぼう	5,981	141,673	4.4	15	もやし	5,957	(18.5%)
16	なす	2,669	140,945	4.4	16	ブロッコリー	5,273	(16.4%)
17	こまつな	3,316	139,070	4.3	17	にんにく	4,741	(14.7%)
18	かぶ	1,819	82,304	2.6	18	かぼちゃ	4,448	(13.8%)
19	れんこん	2,196	72,559	2.3	19	こまつな	3,316	(10.3%)
20	チンゲンサイ	1,237	57,568	1.8	20	にら	3,151	(9.8%)

注) 平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。ジュース類、加工品は除く。

※1 栄養摂取状況調査に有効回答のあった 1 歳以上男女 32,228 名の 1 日当たりの摂取量総計

※2 栄養摂取状況調査に有効回答のあった 1 歳以上男女 32,228 名の 1 日当たりの平均値

※3 コスレタスを含む。

注) 平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。対象は 1 歳以上男女 32,228 名。ジュース類、加工品は除く。

※1 摂食者の割合は栄養摂取状況調査に有効回答のあった 32,228 名に占める割合

※2 コスレタスを含む。

（データ解釈上の注意）

- ・ 国民健康・栄養調査は 11 月のある 1 日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。野菜摂取状況は、旬、天候、地域等により異なる可能性があります。
- ・ 上記順位は野菜としての価値の優劣を意味しているものではありません。また、中位・下位の野菜についてより上位を目指すことを推奨しているわけではありません。

※ プレスリリースは HP にて公表（<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096138.html>）