

漬物で野菜 を食べよう!

各写真は
生野菜70gに
相当します!



ポイント1

20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は平均280g程度で、目標量350gを下回っています。あと70gの野菜を意識して摂るようにしましょう!

ポイント2

一般的に漬物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、乳酸菌などを含みます。生野菜よりも保存期間が長く、分量も少ないため、手軽に食べることができます。また、低塩化が進んでいます。

ポイント3

20歳以上の1日当たりの食塩摂取目標量(男性7.5g未満・女性6.5g未満)を意識しながら、普段の食事に漬物を上手に取り入れ、不足しがちな野菜を摂るようにしましょう!

白菜の浅漬け
35g
(食塩量0.8g)



白菜のキムチ
35g
(食塩量1.1g)



きゅうりの浅漬け
56g
(食塩量0.8g)



きゅうりの古漬け
31.9g
(食塩量1.2g)



大根の浅漬け
31.5g
(食塩量0.7g)



大根の古漬け
31.5g
(食塩量0.9g)



干し大根の古漬け
28g
(食塩量1.0g)



生姜の酢漬け
39.9g
(食塩量0.8g)



高菜の古漬け
30g
(食塩量1.2g)



キャベツの浅漬け
38.5g
(食塩量0.7g)



人参のぬか漬け
66.5g
(食塩量1.7g)



ナスの浅漬け
63g
(食塩量1.4g)



カブの浅漬け
31.5g
(食塩量0.8g)



野沢菜の浅漬け
49g
(食塩量1.4g)



瓜の奈良漬け
35g
(食塩量1.4g)



らっきょうの古漬け
63g
(食塩量1.2g)



福神漬け
33.6g
(食塩量1.1g)



しそ漬け
きゅうり
31.5g
(食塩量1.5g)



梅干し
35g
(食塩量1.7g)



写真(著作権)・協力:
全日本漬物協同組合連合会