

あなたは野菜足りていますか？

野菜摂取量の目標は1日350gです。「350gってどのくらい…?」「食べたいけどなかなか・・・」そう思う人も多いと思います。野菜350gがどのくらいかを知って、野菜を食べる量を増やしましょう！

香川県民の平均野菜摂取量は

男性
282g

女性
261g

と、目標350gより不足しています！

平成28年 県民健康・栄養調査の結果より

野菜350gを1日で食べるとしたら

朝

110g

好きな野菜(70g)、卵、
トマト(中)1/4個(約40g)
をトーストにのせて焼く！
簡単ピザトースト風に。



生野菜70gの目安



レタス中ほど
葉2枚分

アスパラガス

約20cm、3本分



昼

冷やし中華に野菜をプラス **100g**

市販の冷やし中華に野菜を追加したり、
サラダをプラスする。



冷やし中華の野菜 約30g

+

サラダ等・・・70g

野菜小鉢1皿の
野菜量は約70g！



夕

140g

野菜のおかずを2皿
食べよう！

市販の惣菜を使って
アレンジしてもいいですね！



野菜たっぷり
スープ



いろいろな種類の

野菜を普段の食事から

取り入れよう



家で野菜を食べるコツ♪

○野菜に火を通し、かさを減らす

かさが減ると食べやすくなります！
スープなどがおススメ♪



○カット野菜や冷凍野菜を活用

忙しい時にも手軽に野菜を食べられます！



お店で野菜を食べるコツ♪

○プラス一皿を意識する

小鉢付きの定食を選んだり、丼・麺類に、野菜の小鉢を選んだりして野菜を食べよう！



+



○三つ星ヘルシーランチ店を選ぶ

主食・主菜・副菜がそろって、
野菜も120g以上食べられる！



9月は食生活改善普及運動月間

「食事をおいしく、
バランスよく」

