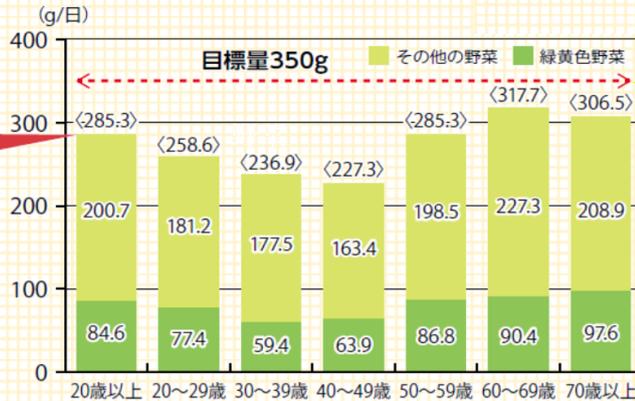


野菜をしっかりと食べていますか？

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、「野菜の平均摂取量を1日350g以上」としています。

山形県民の野菜摂取量は285.3gと、約70g不足しています。

現在
285.3g
摂取しています。
目標達成まで、あと
プラス野菜1皿
(約70g)



野菜摂取の
目標量
350g/日



※<>内は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」の摂取合計量
(平成28年県民健康・栄養調査)

(参考)「健康やまがた安心プラン」の目標
野菜摂取量の平均値(20歳以上): 350g



プラスするコツは？

- ゆでたり煮たりして、野菜の「かさ」を減らす（レンジでチン）
- みそ汁やスープにはたくさん野菜をいれましょう。具たくさんの野菜は塩分を抑えるのにも役立ちます。
- 時短になるカット野菜や冷凍野菜などを利用するのもいいですね！
- 食事に「野菜」をとり入れるのが難しい場合は、野菜ジュースを！
色々な種類の野菜が入っている、
無糖・無塩を選びましょう。



買って食べる時には…

- 「1日に必要な野菜の〇〇が摂れる」などの野菜がたくさん入っている商品をえらぶ
- 主食（炭水化物）は重ね食べを避けて、サラダなどにチェンジ！



チェンジ



外食するときに野菜をプラスするメニュー

牛丼



プラス



野菜サラダ



いつものメニューに
プラス1！

カレーライス



ラーメン



チェンジ



五目ラーメン



いつものメニューを
野菜のとれるメニューに！

野菜の多いメニューに！



野菜小鉢のある定食などを選ぶといいですね！

主食・主菜・副菜

をそろえて、バランスよい食事を！

主食（ごはん・パン・麺）

主菜（魚・肉・卵・大豆が主材料の料理）

副菜（野菜・きのこ・海藻が主材料の料理）をそろえれば、栄養面だけでなく味や彩りのバランスもよい食事が楽しめます。