

毎日の食事に

**+** **1皿**  
プラス

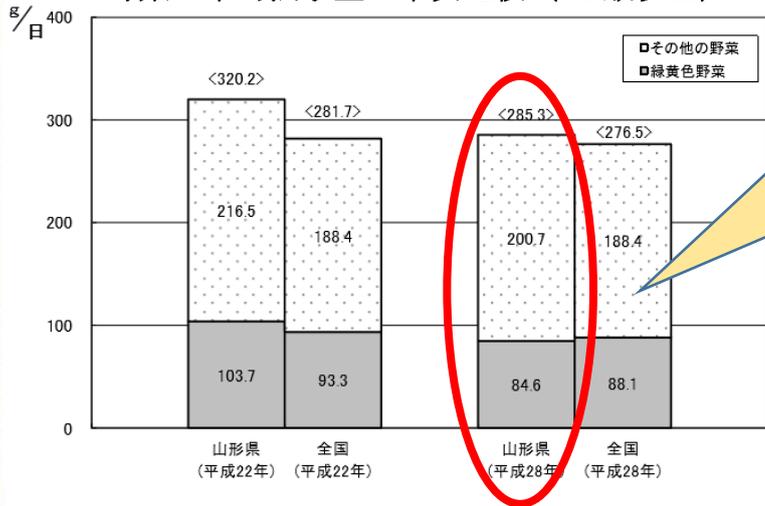
**野菜を食べよう**

1日の野菜摂取目標量 (350g)

にあと **70g** 足りない!!



野菜の平均摂取量の年次比較 (20歳以上)



H28 県民健康・栄養調査

平成28年県民健康・栄養調査の結果から、20歳以上の野菜摂取量は、男女平均で **285.3g** であり、1日の野菜摂取目標量に約 **70g** 不足しています。



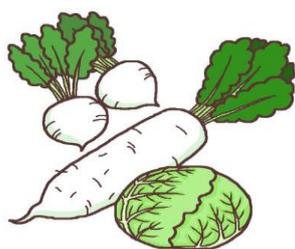
1日に必要な野菜は **350g** です!

ぜひ今の食事にもう1皿野菜をプラスしよう

<緑黄色野菜>



<その他野菜>



1皿 **70g** の目安の野菜料理例

- ・ 青菜のお浸し 1皿 (約80g)
- ・ かぼちゃの煮物 1皿 (約70g)
- ・ きんぴらごぼう 1皿 (約70g)

海藻やきのこも野菜と組み合わせて摂りましょう



<Q&A コーナー>

Q. 手軽に野菜を摂取できる工夫を教えてください

A. 以下のような方法がおすすめです。

- ① **作り置き**をして冷蔵・冷凍庫で保存する方法などを活用しましょう。(注:保存したものは早めに消費しましょう。)
- ② スーパーやコンビニで惣菜を選ぶ時は、積極的に **野菜料理** を選択するように心がけましょう。



資料作成 (問合せ先)  
山形県最上保健所地域保健福祉課  
山形県健康づくり推進課

TEL0233-29-1267  
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
平成30年度6号