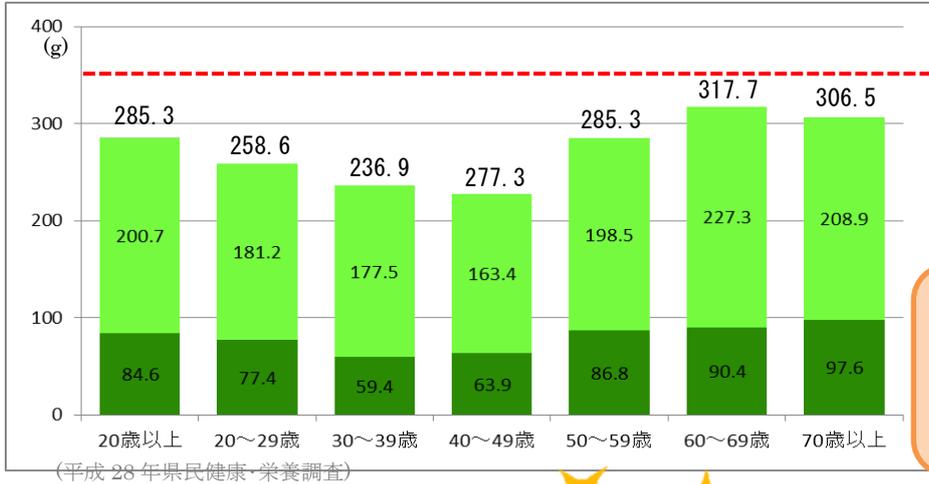


1日分の野菜とれていませんか？

健康やまがた安心プランでは、野菜摂取の目標値を1日350gとしています。

平成28年県民健康・栄養調査の結果では、山形県民の野菜摂取量は285.3gと約70gの野菜が不足しています。



野菜摂取の
目標量

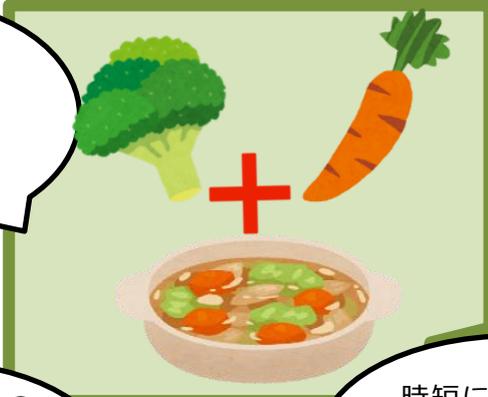
350g/日

目標達成のためには、
あと1皿分の野菜(70g)
が必要なのね！



忙しい時でも・・・野菜をプラスするポイント

スープに
野菜を
プラス！



おにぎりやパンには
野菜ジュースやサラダ
をプラス！



野菜たっぷりの
外食やお弁当を
チョイス！



時短になるカット
野菜や冷凍野菜を
プラス！



好きなドレッシング
で美味しさアップ！



※エネルギーや塩分に注意が必要

資料作成 (問合せ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課
山形県健康づくり推進課

Tel 023-627-1357
Tel 023-630-2919

地域食生活健康情報ステーション
平成30年度 第10号