



食べて健康！プロジェクト



だれでもおいしく、かんたんに！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議

野菜を食べよう

1日 350g



県民の「野菜」の摂取量は約280gで、70g(一皿分)足りません。

「野菜」には生活習慣病予防に効果がある**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など、健康な生活のために必要な栄養素が含まれています。

いつもの食事で不足しがちな「野菜」を意識して食べましょう。

(平成28年度県民健康・栄養調査結果より)

一日に 1皿(70g) × 5皿が目安です



具だくさんのスープ、味噌汁など

煮物

温野菜

おひたし

サラダ

調理は ゆでたり 炒めたり



生野菜だけではなく、加熱調理するとたくさん食べられます