

野菜を1日350gとりましょう



●野菜は1日350g必要です●

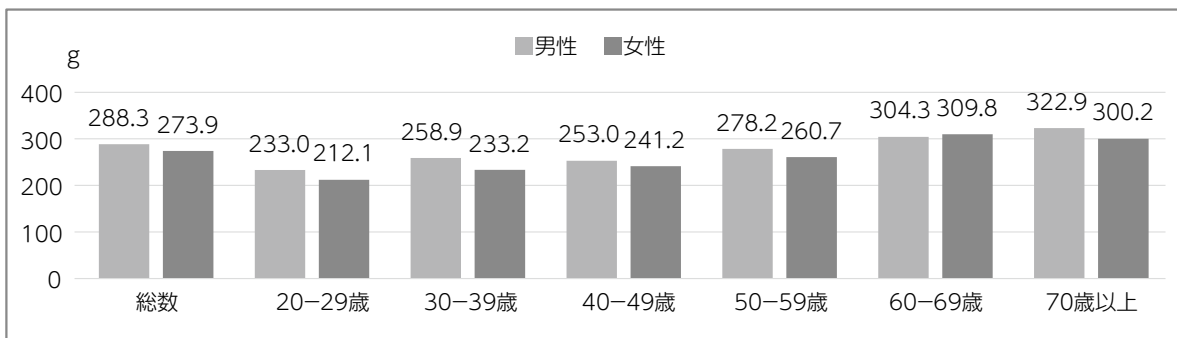
カリウム、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています

高血圧症、脳卒中、がんを予防する働きがあります

野菜に含まれる栄養素が体の中で十分に働くためには、1日350g必要といわれています

●1日どのくらい食べているの?●

令和元年度国民健康・栄養調査によると、1日の野菜類摂取量は1日平均280.5gと目標値に足りていません。年齢別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多いという結果になっています。



●毎日の食事に「あと一皿」の野菜料理を●

野菜1日分350gを小皿(1皿70g)に置き換えると、1日5皿(1皿70g×5=350g)になります。

現在、平均摂取量では不足している分が小皿1皿分くらいになります。今の食事にあと1皿の野菜料理を追加して、1日350gの野菜摂取を目指しましょう。

1皿分の野菜 例えば・・・

野菜サラダ(1皿)



ほうれん草のおひたし(小鉢1つ)



かぼちゃの煮物(小鉢1つ)



きゅうりとわかめの酢の物(小鉢1つ)



ひじきの煮物(小鉢1つ)



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課