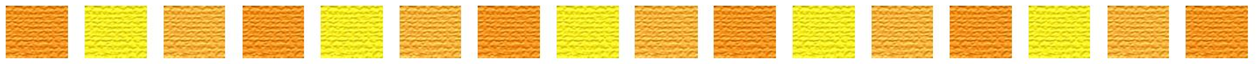
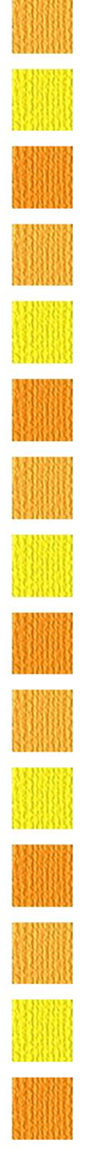
****

＋１皿

**１日の野菜摂取目標量(350g)**

**毎日の食事に**

**70ｇ**

**にあと　 足りない!!**

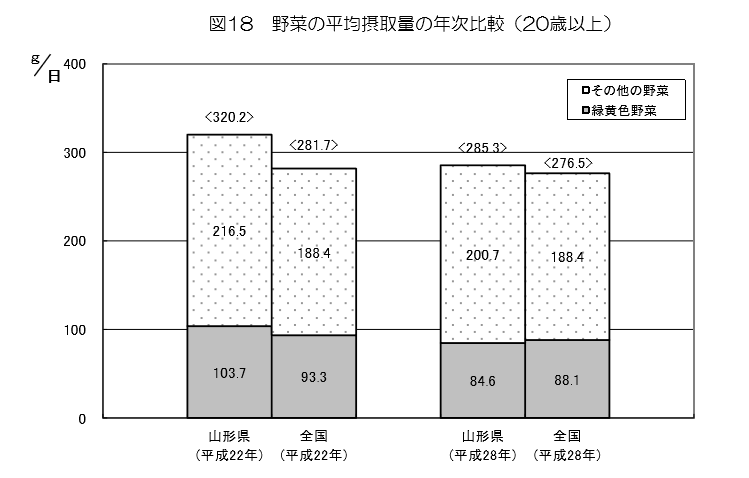
****

**プラス**

**野菜を食べよう**

****

**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 不足しています。**

**野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）**

**70g**





**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）**

H28県民健康・栄養調査

****

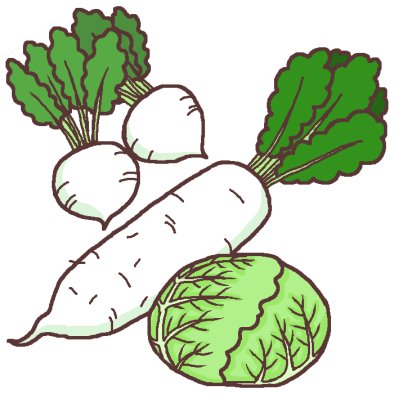
**1日に必要な野菜は350gです！**

**ぜひ今の食事にもう１皿野菜をプラスしよう**

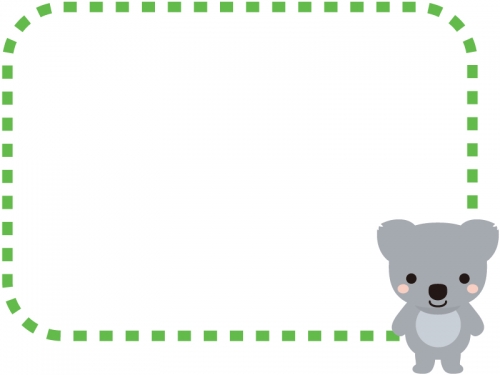
**＜その他野菜＞**

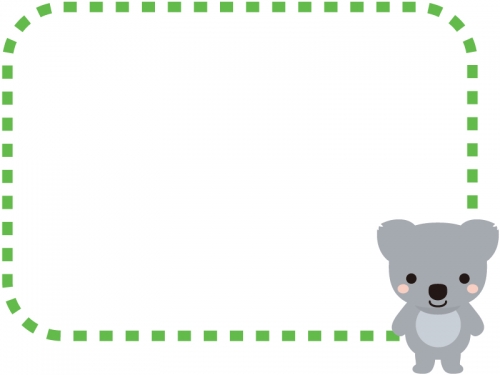
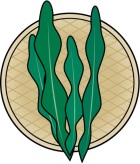
**＜緑黄色野菜＞**

****



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＞**

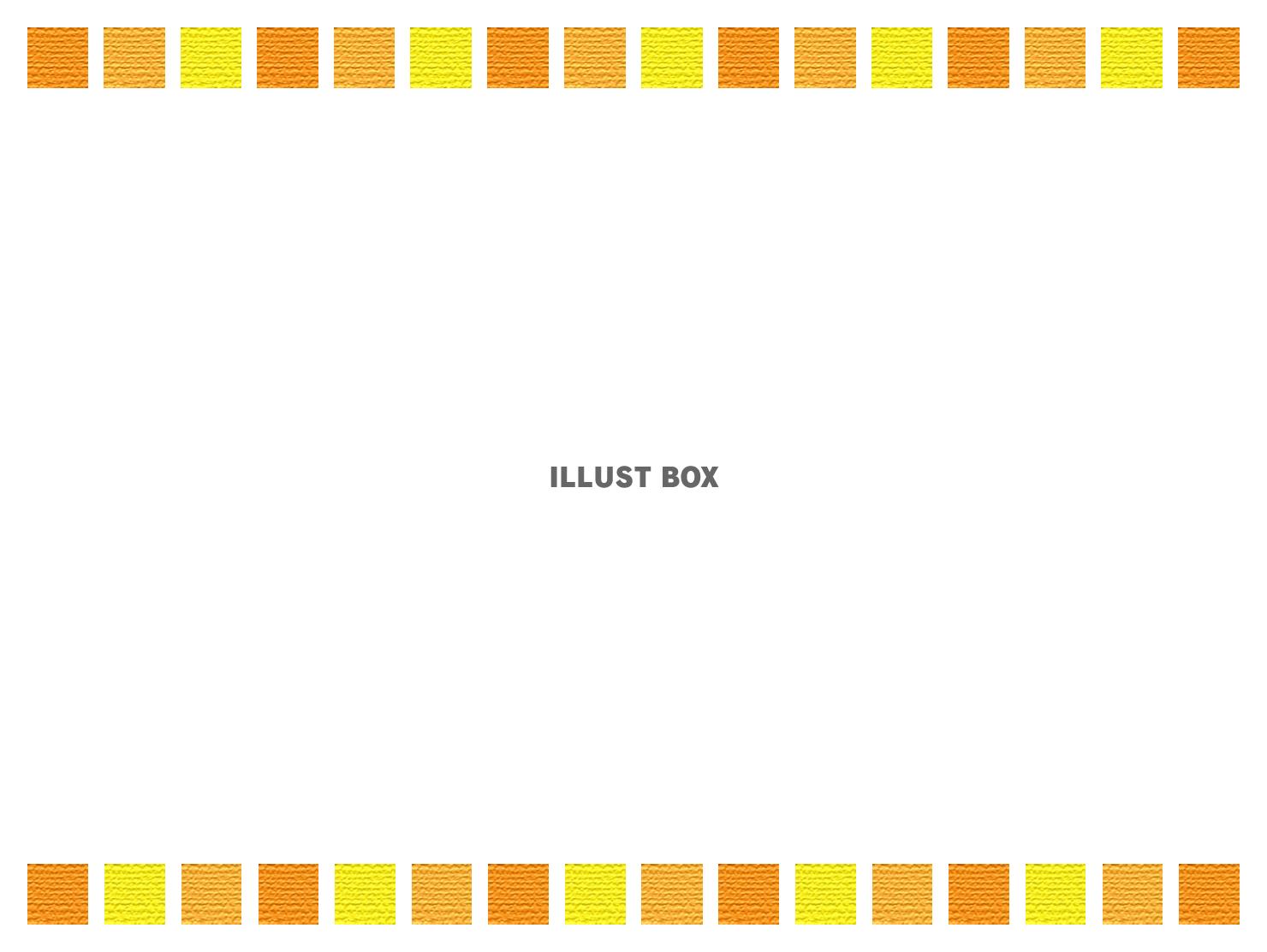
**Q．手軽に野菜を摂取できる工夫を教えてください**

**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。**

地域食生活・健康情報ステーション

平成30年度6号

資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課 ℡0233-29-1267

山形県健康づくり推進課　　　　　　 　℡023-630-2919