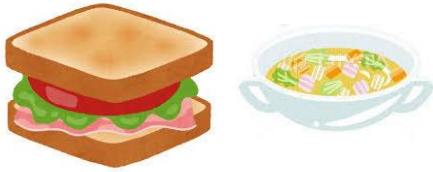


# 1日「350g」の野菜を摂ろう



野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。しかし、野菜を食べる量は減少しており、平成26年度県民栄養調査結果では、野菜の平均摂取量は県民1人1日当たり、男女共に350gを下回っています。野菜料理を増やし、バランスのよい食生活にを心がけましょう。

## パン食の場合



《ポイント！》  
食パンに野菜をサンドするだけでも野菜摂取につながります

## 丼物の場合



《ポイント！》  
野菜サラダや野菜の多く入っている汁物などを追加すると良いでしょう

## 小鉢の利用



《ポイント！》  
付け合せの野菜だけでなく野菜の煮物や和え物など小鉢を追加しましょう

\*小鉢の野菜料理を1皿分（70g）、主菜の野菜料理を2皿分に置き換えて「1日5皿以上」と計算するとわかりやすいでしょう。

|    |              |     |
|----|--------------|-----|
| 例) | 野菜サラダ        | 1皿分 |
|    | きゅうりとわかめの酢の物 | 1皿分 |
|    | かぼちゃの煮物      | 1皿分 |
|    | 野菜炒めなど大皿料理   | 2皿分 |
|    | 野菜カレー        | 2皿分 |

1日5皿を目標に 実践  
してみましょう！！

