

働き盛りのみなさん

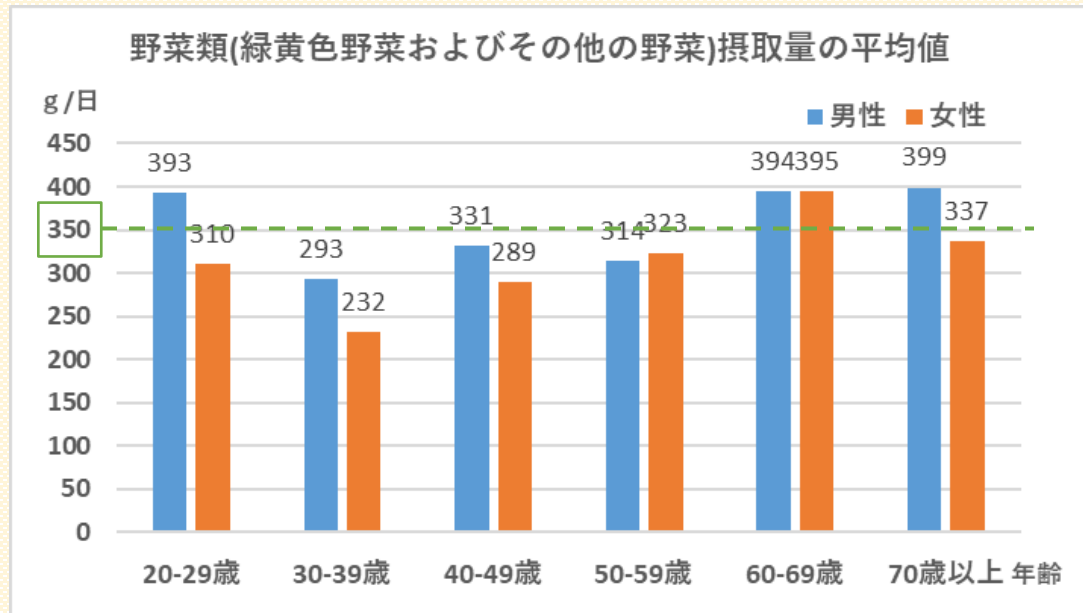
# 毎日野菜を食べてますか？①

山梨県の「健やか山梨21（第2次）」では、野菜は**1日350 g 以上**食べることを目標にしています。

野菜は「体に良い」とわかっていても、なかなかその量を摂るのは難しいですね。一度に摂るのは難しくても、朝・昼・晩にバランスよく摂って、体調を整えましょう！

## 野菜摂取量の現状

男女ともに働き盛りである30～50代の野菜摂取量が、そのほかの世代の摂取量と比べると、少ない傾向にありました。（平成26年年度県民栄養調査結果より）



いつものメニューに野菜をプラス！

朝



野菜スープをプラス！

野菜は1日5皿が目標です

昼



サイドメニューのサラダと具たくさん味噌汁をプラス！

付け合わせも忘れず食べましょう！



晩



野菜の煮物とお浸しをプラス！

<参考文献>

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics2\\_04.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_04.html) (農林水産省「みんなの食育」)

<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/kyouzai1.html> (おおさか食育通信)