

野菜1皿分(70g)が足りていません

現在の日本人の野菜摂取量は、**約1皿分(70g)の野菜が不足**しています

栄養が豊富な野菜を摂取することで…

生活習慣病予防につながります！

日ごろから野菜の摂取を意識してみませんか？

◎野菜の摂取量アップのコツ

- ・外食やコンビニでは、単品だけではなく野菜料理も1品！
- ・加熱をして食べやすさアップ↑
- ・カット野菜, 冷凍野菜を活用！

普段のメニューに野菜料理を
一品プラス！

野菜摂取のための料理選択の工夫例



ビビンバ



ほうれん草のお浸し



かつ丼



きゅうりとわかめ
の酢の物



カレーライス



サラダ



スパゲッティ



海藻とツナのサラダ

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット栄養・食生活」
農林水産省「実践食育ナビ」

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局
(柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256)