

# 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)

柏地域健康だよりR7.6月号