

野菜を食べよう 1日350g

県民の「野菜」の摂取量は約290gで一皿分(約70g)足りません
生活習慣病予防に効果がある**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**などの
栄養素が含まれる「野菜」を意識して食べましょう (令和4年度県民健康・栄養調査結果より)

※一日に1皿(70g)×5皿が目安です。
生野菜だけではなく、加熱調理するとたくさん食べられます。



具だくさんのスープ、味噌汁など



煮物



温野菜



和え物



サラダ



調理はゆでたり、炒めたり



食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!

健康に関する情報や、リーフレット、野菜のレシピは、
健康長寿とちぎWEB「食べて健康!プロジェクト」で紹介しています

栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿とちぎづくり推進県民会議



食べて健康!プロジェクト