

1日の目標量 350g

もっと野菜を食べよう!!

食から徳島を元気に!

ご存知ですか?
野菜の目標量



緑黄色野菜が120g以上、
その他の野菜と合わせて
350g以上だよ!

注意!
いも類、海草類、きのこ類は
350gの中には含まれないよ。

例えば



キュウリの酢の物



ほうれん草のおひたし



ブロッコリー



きんぴらごぼう



トマト



野菜すだちくん

徳島県の現状は?

平成24年度
国民健康・栄養調査より



目標量より
100g
不足している!

目標量を知っている人は
約3割

目標量を食べている人は
約3割

外食頻度が高い人ほど、
野菜を食べている量が
少ない

野菜量を
意識して
めざせ!

1日350g!
生涯野菜習慣!



健康とくしま運動
元気くん

平成27年度

野菜たっぷり

料理レシピコンクール レシピ集



野菜の
目標量は
一日350g



徳島県