



阿波ふうど
AWA FOOD

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]

1日の目標量350g以上

緑黄色野菜が120g以上、
その他の野菜と合わせて350g以上。

※芋類、海藻類、きのこ類は350gの中には含まれません。

分かりやすいね!



野菜すだちくん

「野菜料理を1日に5皿食べる」
で350g摂取できます!(70g×5皿分)

例えば



キャベツの
酢の物



ほうれん草の
おひたし



ブロッコリー



みんげらごぼう



トマト

これで
OK!

徳島県の「野菜摂取量」の現状は?



男性 全国45位



女性 全国38位

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

目標量より100g不足している!

外食頻度が
高い人ほど、
野菜を食べている
量が少ない

平成24年度 国民健康・栄養調査より



阿波ふうど
AWA FOOD

徳島県では、本県の豊かな
"食"の魅力・価値を
「阿波ふうど」の
新ブランドネームにより
全国に発信しています。



健康とくしま運動 元気くん

野菜量を意識してめざせ! 1日350g! 生涯野菜習慣!

★平成28年度★ 野菜たっぷり 料理レシピコンクール

Recipe concours

レシピ集

野菜の目標量は1日350g



徳島県