

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

野菜の目標量 **1日 350g以上**
(70g×5皿分)

CHECK POINT 1

緑黄色野菜が120g以上、
その他の野菜と合わせて
350g以上! 例えば……

CHECK POINT 2

注意!
いも類、海藻類、きのこ類は
350gの中には含まれない。



キャベツの酢の物



ほうれんそうのおひたし



ブロッコリー



きんぴらごぼう



トマト

70g×5皿
これで1日分OK!



主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く栄養を摂ろう!

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

pick up

徳島県の現状は?

県民健康栄養調査結果

目標量まであと 50g

男性 284g

女性 277g

平成22年

令和4年

男性 316g

女性 303g

ご存知ですか?

とくしまエシカル農産物

- 徳島県の農家の人たちが環境保全や適正な生産工程に配慮し、生産された作物の総称。
- それぞれの認証制度の審査をクリアし、パッケージなどに目印のマークがついているよ!



徳島県有機農産物認証協会



とくしま★GAP
安全・安心 認定



徳島県知事認定

主催:徳島県、徳島県教育委員会、JA全農とくしま、徳島県老人クラブ連合会

協力:(公社)徳島県栄養士会

令和五年度

Recipe concours

野菜 たっぷり

フレイル 予防

みんなが健康!

県産食材料理レシピ
コンクール

レシピ集



徳島県