



もっと野菜を食べよう!!

1日の目標量350g

食から徳島を元気に

平成29年度 野菜たっぷり 料理レシピコンクール レシピ集



ご存知ですか?
野菜の目標量

1日の目標量
350g以上
[70g×5皿分]

チェック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...



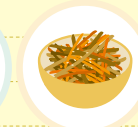
キャベツの酢の物



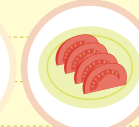
ほうれん草のおひたし



ブロッコリー



きんぴらごぼう



トマト

チェック2

注意! いも類、海草類、きのこ類は
350gの中には含まれない。



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



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。

野菜の目標量は
一日350g



発行/編集 徳島県もうかるブランド推進課
協力/徳島県健康増進課・徳島県教育委員会・JA全農とくしま・(公社)徳島県栄養士会

徳島県