

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

40g

男性
284g

女性
277g

男性
317g

女性
315g

平成22年

平成28年

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



徳島県知事認定



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
ブランドネームにより
全国に発信しています。

主催:徳島県、徳島県教育委員会、JA全農とくしま
協力:(公社)徳島県栄養士会

徳島県

令和二年度
Recipe concours

野菜たっぷり

料理レシピ
コンクール
レシピ集

