

1日にとりたい 野菜の量はどのくらい？



野菜は加熱するとかさが減って食べやすくなります！

1日 **350g**

毎食 約**120g**を
目安に食べましょう！

野菜をプラス1品

350gまで
あと**70g**

日本人の野菜の摂取量の
平均値は 約**280g**
(令和元年 国民健康・栄養調査結果より)



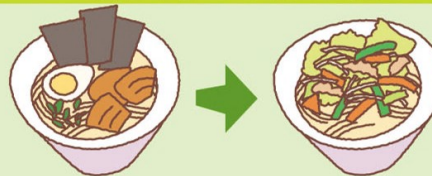
野菜の小鉢**1品**(=約**70g**)を
いつもの食事にプラスしましょう

こんな食べ方で 野菜量UP !!

野菜のとれる組み合わせに変える



野菜の多い料理を選ぶ



野菜が手軽にとれる「定食」を選ぶ



単品料理には野菜の小鉢や
野菜たっぷりの汁物などをプラス



野菜を食べることで
食生活全体を見直すことに
つながります！

肥満予防に！ 生活習慣病予防に！

野菜を食べると
いいことがいっぱい！



食べ過ぎ予防、整腸作用、不要なナトリウム(食塩)を
体外に排泄する手助けなど

病気に負けない
体づくりのために

濃い色と淡い色の野菜で
含まれる栄養素が違います
どちらもバランスよく食べましょう



緑黄色野菜
約**120g**

その他の野菜
約**230g**

神戸市

