

野菜をどれくらい食べると 良いか知っていますか？

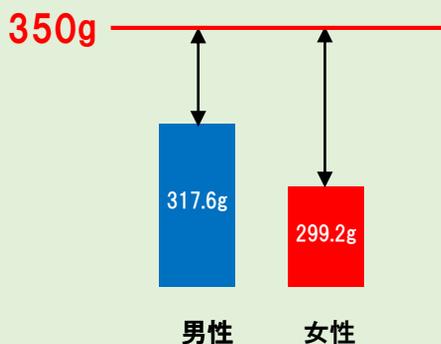
野菜は1日 **350g** を目指しましょう！

350g = 5皿分 (1皿70~80g)



不足1皿

千葉県成人の野菜摂取量*



あと
男性は約30g
女性は約50g
食べよう！



350g食べるためには
もう1皿分必要です！

※平成27年県民健康・栄養調査より

～野菜を手軽に食べるコツ～

生野菜を電子レンジで
チンして蒸し野菜に！

カット野菜や冷凍野菜も
上手に利用しましょう！

汁物は野菜をたっぷり
入れて具だくさんに！

「作り置き」を活用
しましょう！