

# 野菜をどれくらい食べると 良いか知っていますか？

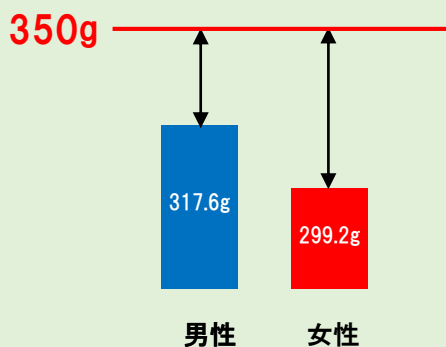
野菜は1日 **350g** を目指しましょう！

**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！