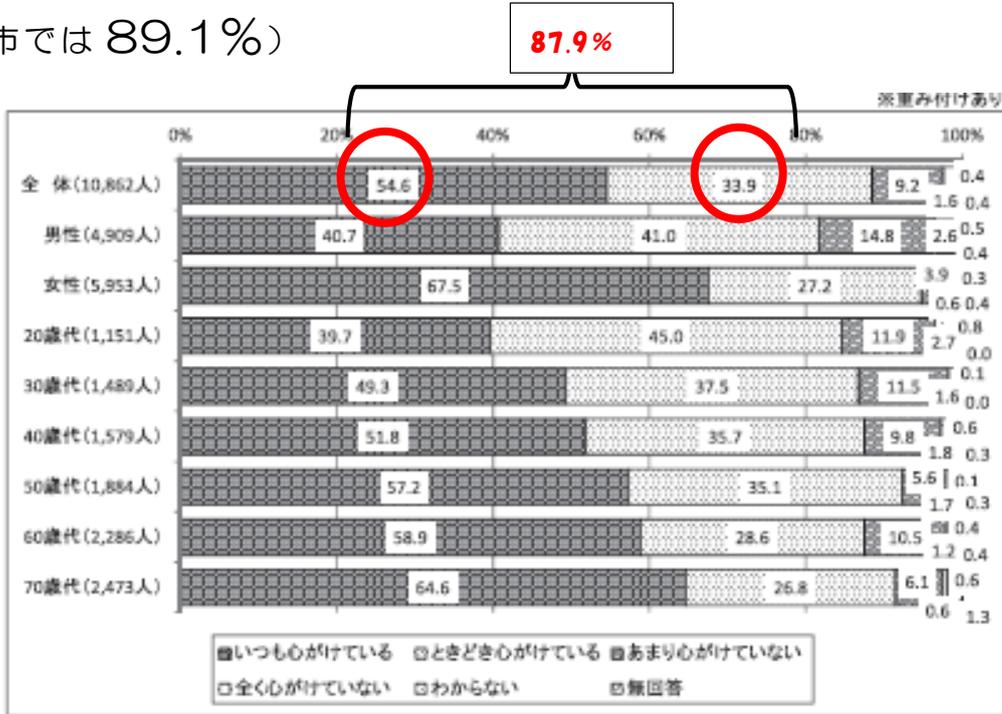


# 1日 350gの野菜を食べましょう！ 毎日の野菜、足りてますか？



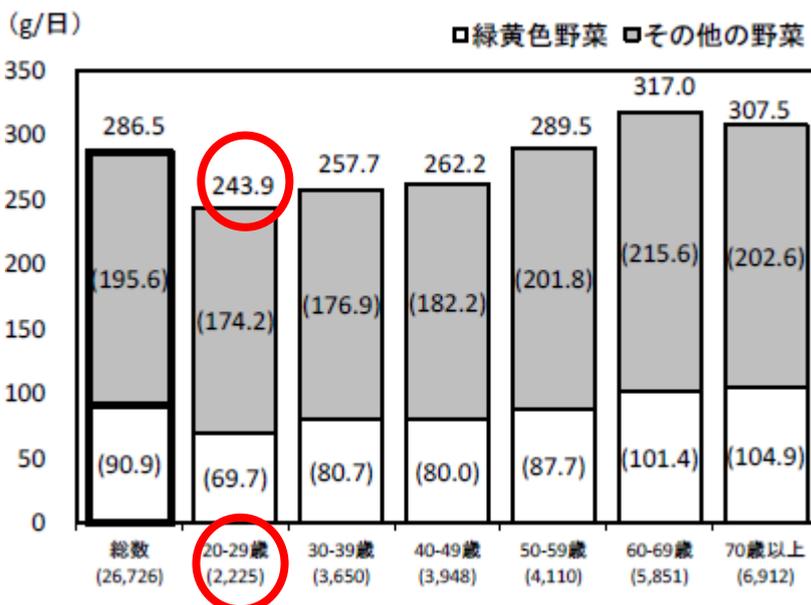
平成26年度の健康づくりに関する県民意識調査では、87.9%の人が野菜を摂ることを「いつも心がけている」「心がけている」と回答しています。（山陽小野田市では89.1%）



しかし、平成24年の国民健康栄養調査では、成人の野菜類摂取量の平均値は、286.5gであり、年齢階級別にみると、どの年代でも350gには達していません。とくに、若い世代での摂取不足が目立ちます。

## 野菜類摂取量の平均値

（20歳以上、男女計、年齢階級別、全国補正值）

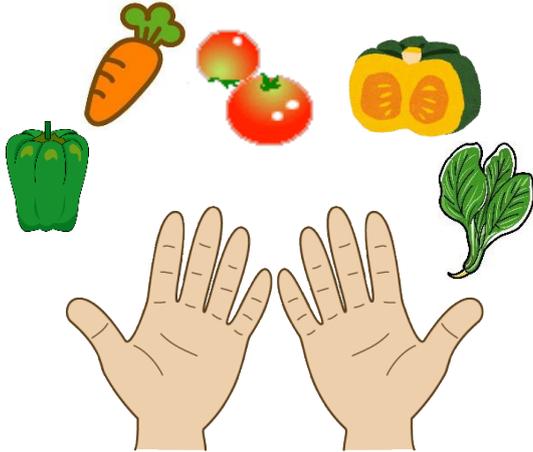


## 野菜 350gってどのくらい？

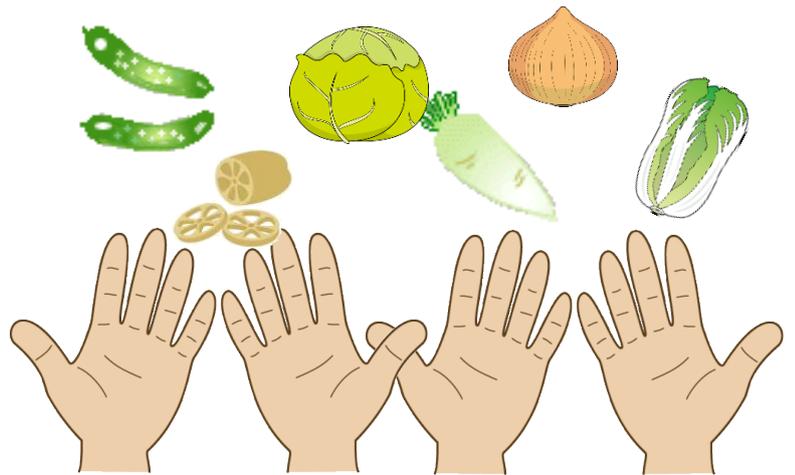
手ばかり栄養法では、生の状態で両手3杯、ゆでて両手1杯半が約350gです。

(350gのうち、120gが緑黄色野菜、230gがその他の野菜です。)

### 両手1杯分(120g)の緑黄色野菜



### 両手2杯分(230g)のその他の野菜



## 目標は1日5皿！

野菜の小鉢1皿(70g)を1日に5皿食べるように意識しましょう。

- 小鉢や小皿にひと盛りの野菜料理は、1人前=1皿分とカウント



- 野菜をたっぷり使った大皿料理などは1人前=2皿分とカウント

