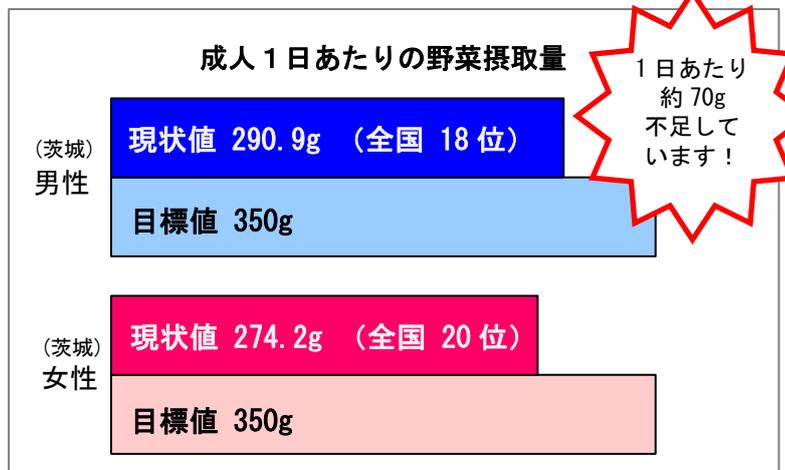


今日から健康づくり活動をはじめよう！～野菜編～



1日あたりの望ましい野菜摂取量は、**350g（生野菜での重さ）**です！
＝小鉢の野菜料理5皿分

茨城県の1日あたりの平均摂取量は
男性が290.9g、女性が274.2g
約70g（小鉢1皿分）の野菜が不足しています！

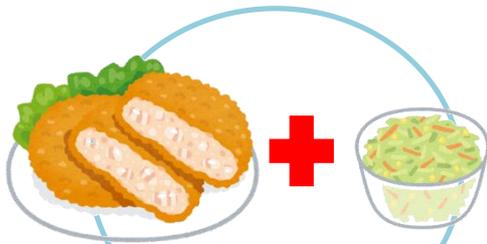


※出典：平成28年国民健康・栄養調査

野菜を+（プラス）1皿！



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。今よりも野菜を+1皿食べることを心がけ、健康づくりに取り組みましょう♪



毎日野菜のおかずをプラス1皿！



メニューの組み合わせに野菜を必ず入れるように意識しよう！



汁物やおかずを具たくさんにしよう！

煮る・炒めるなど…
火を加えると野菜の力が減り
食べやすくなります！



調理方法を工夫しよう！



色とりどりの野菜を意識しよう！

