

毎日野菜を「あと1皿」食べましょう！

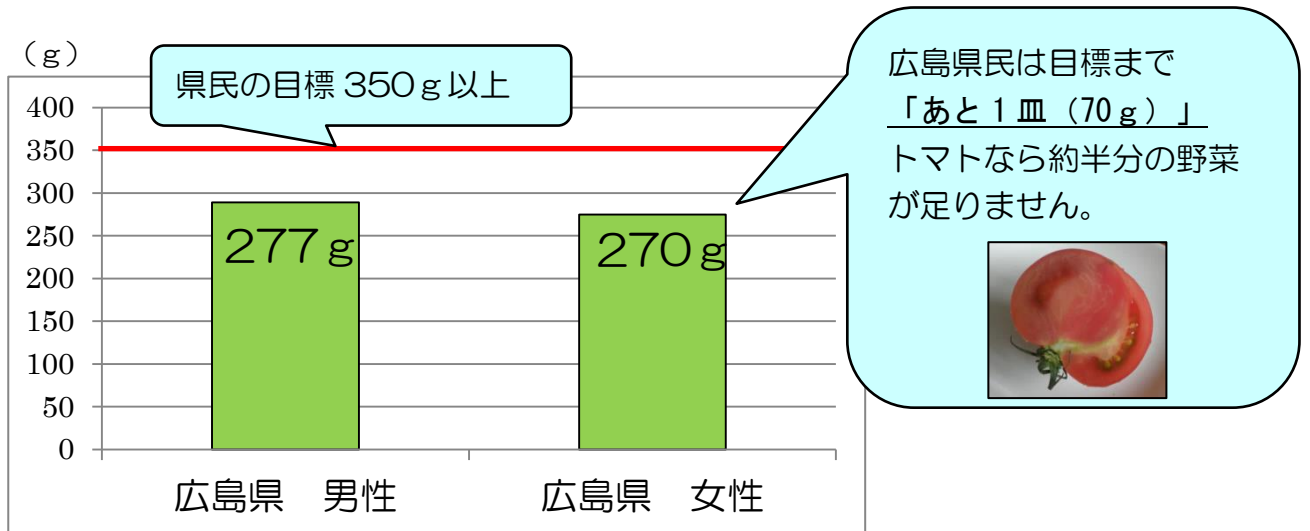


野菜は、ビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素を補うことができることから、第3次広島県食育推進計画では、野菜摂取量の増加について取組みをしています。

野菜の摂取量の増加で、生活習慣病（がん，循環器疾患，糖尿病）の発症予防・重症化予防が期待できます。（健康日本21（第二次））

<1日当たりの野菜摂取量（20歳以上）>

平成28年国民健康・栄養調査より

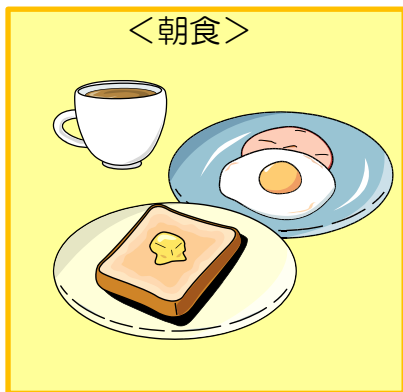


※ 健康日本21（厚生労働省）では、カリウム、食物繊維、ビタミン、カルシウム等の栄養素の適量摂取のために、野菜を1日平均350g（5皿）以上摂取することを目標としました。

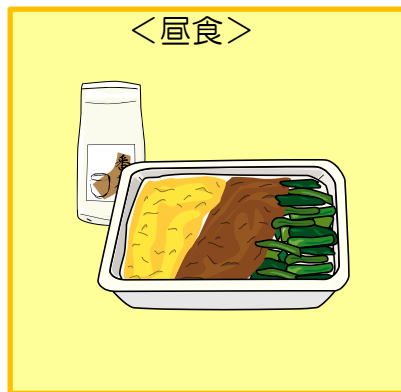
毎日野菜を「あと1皿」食べましょう！

1日1回どこかで「1皿(70g)」増やしてみましょう。

例えば・・・



トマト半分をプラス



コンビニ弁当にサラダをプラス



汁物に野菜をたっぷり入れて



他にも、このような野菜料理はいかがでしょう。



電子レンジで「温野菜」



作りおきの「酢の物」



ゆでて「おひたし」