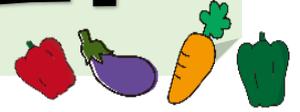


8月31日は「野菜の日」



国は、生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標として、1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。

厚生労働省が行った令和元年度の調査によると、日本人（成人）の1日あたりの平均野菜摂取量は、男性約290g、女性約270gとなっており、プラス70gの野菜摂取が必要といえます。

野菜1日350gってどれくらい??

生なら両手3杯分



茹でたら片手3杯分

●野菜は、茹でたり蒸したりしてかさを減らすと、食べやすくなります。

プラス70gってどれくらい??

小鉢1皿分が約70gです。

小鉢5皿分（70g×5）の副菜を取り入れると350gの野菜をとることができます♪



小鉢1皿分をプラスすることで、目標の350gに！

- 旬の野菜は、新鮮でおいしく、市場にもよく出回り価格も手頃になりやすいので、食生活に上手に取り入れましょう。
- きのこや海藻類にも食物繊維やビタミン、ミネラルが含まれているので積極的に取り入れましょう。