

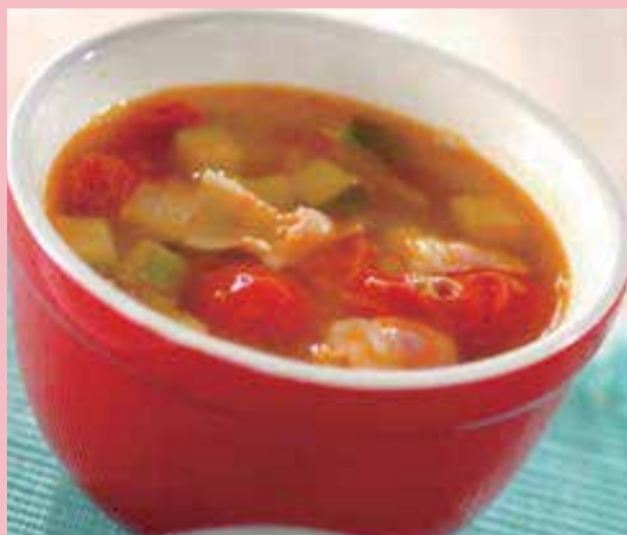
野菜を食べよう

1日350g



県民の「野菜」の摂取量は約280gで70g(一皿分)足りません
生活習慣病予防に効果があるビタミンやミネラル、食物繊維などの
栄養素が含まれる「野菜」を意識して食べましょう (平成28年度県民健康・栄養調査結果より)

※一日に1皿(70g)×5皿が目安です。



具だくさんのスープ、味噌汁など



煮物



温野菜



おひたし



サラダ



鍋料理を活用すると野菜をたくさん
食べられます。



食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!

健康に関する情報や、リーフレット、野菜のレシピは、
健康長寿とちぎWEB「食べて健康!プロジェクト」で紹介しています

栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿とちぎづくり推進県民会議



食べて健康!プロジェクト