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

食べて健康！プロジェクト

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