



厚生労働省は、生活習慣病の予防のため、野菜を1日350g摂取することを推奨しています。しかし、日本人の野菜摂取量の平均値は、258.7g（男性268.6g、女性250.3g）と約100g（中サイズのトマト半分程度）足りていません。日々の食事にあと一皿野菜を追加し、生活習慣病を予防しましょう。

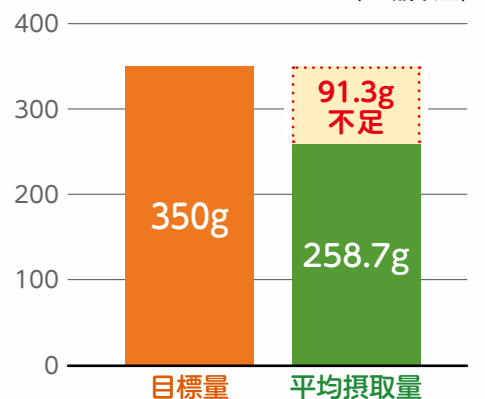
問合せ 健康推進課栄養担当 ☎ (3802) 4930

1日の目標量の野菜350gって どのくらい?

野菜350gは料理にすると、
小鉢5皿程度といわれています。



目標量と実際の平均摂取量との差 (20歳以上)



出典：「令和6年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/r6-houkoku_00001.html) を加工して作成

2・3面で、手軽に野菜を摂取する方法を紹介します