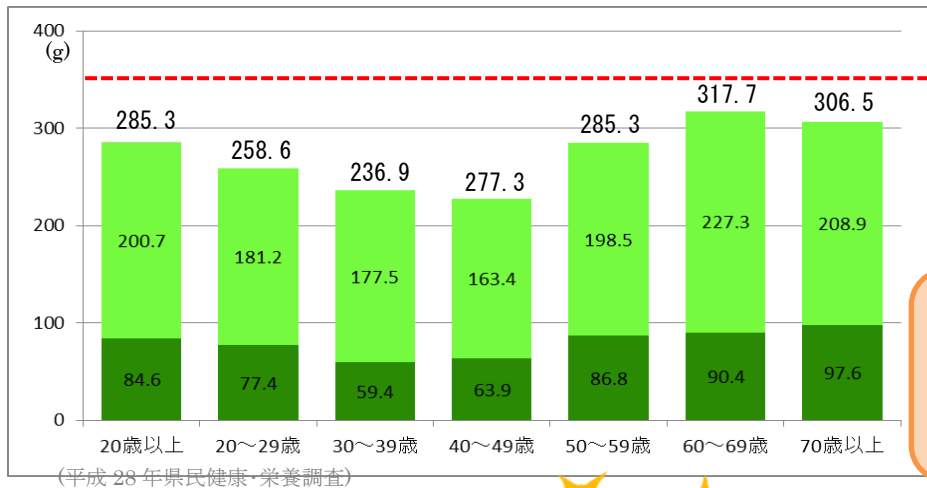


# 1日分の野菜とれていませんか？

健康やまがた安心プランでは、野菜摂取の目標値を1日350gとしています。

平成28年県民健康・栄養調査の結果では、山形県民の野菜摂取量は285.3gと約70gの野菜が不足しています。



野菜摂取の  
目標量

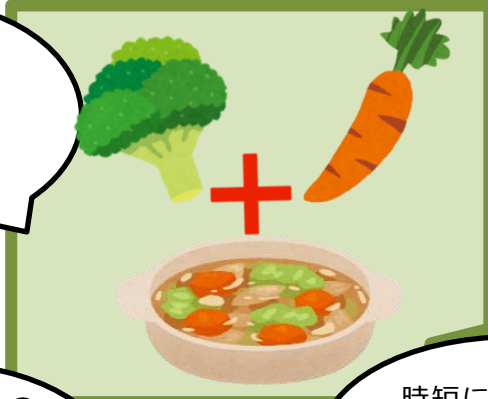
350g/日

目標達成のためには、  
あと1皿分の野菜(70g)  
が必要なのね！



## 忙しい時でも・・・野菜をプラスするポイント

スープに  
野菜を  
プラス！



おにぎりやパンには  
野菜ジュースやサラダ  
をプラス！



野菜たっぷりの  
外食やお弁当を  
チョイス！



時短になるカット  
野菜や冷凍野菜を  
プラス！



好きなドレッシング  
で美味しさアップ！



※エネルギーや塩分に注意が必要

資料作成 (問合せ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課  
山形県健康づくり推進課

Tel 023-627-1357  
Tel 023-630-2919

地域食生活健康情報ステーション  
平成30年度 第10号