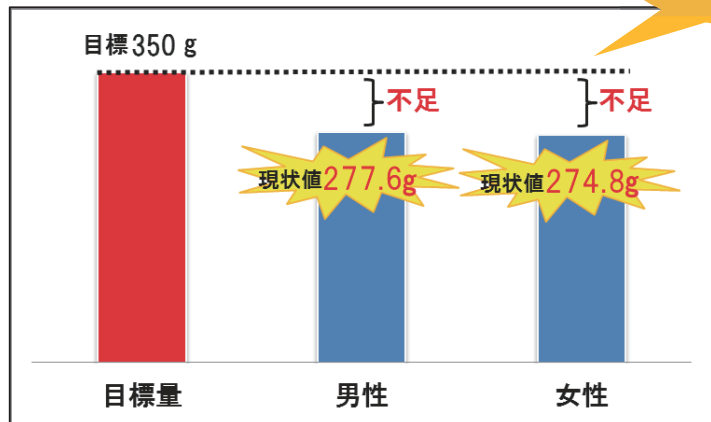


やさしい野菜、食べていますか？～十あの一皿の野菜～

栃木県民の1日の平均摂取量では、**一皿(70g)分**の野菜が足りません！



平成28年度県民健康・栄養調査結果

野菜摂取量の目標

1日 350g

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べることは**脳卒中**や**心臓病**、ある種の**がん**にかかる確率を**低下させる**という結果が出ています！



1日で野菜料理 70g × 5皿
食べるのが目標まる～

★70gの野菜はこれくらい★



ミニトマト7個



ピーマン小2個



なす1本



きゅうり中1本



玉ねぎ1/4個



アスパラガス3本



小松菜2株



大根 約2cm



トマト 1/2個

☆野菜をたくさん食べるコツ☆

- ① ゆでたり炒めたりして、野菜の「かさ」を減らす
- ② 冷凍野菜やカット野菜を上手に活用する
- ③ 肉や魚料理などにも積極的に野菜を使用する
- ④ 野菜たっぷりスープや具たくさんみそ汁にする
- ⑤ 外食の時は、単品料理より野菜の多い定食を選ぶ

