

1日に取りたい野菜量は**350g**！

1人これくらいが目安です。
皆さんは取れていますか？



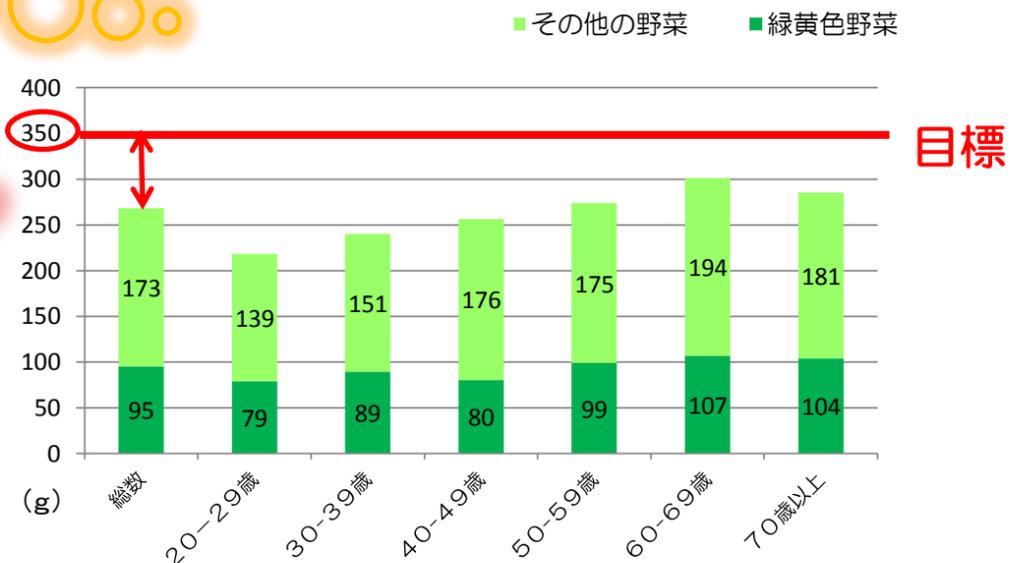
参考

野菜は含まれる栄養成分により、色の濃い野菜（＝緑黄色野菜）とその他の野菜に分けられます。

350gのうち、
緑黄色野菜から120g、
その他の野菜から230g
を取るようにすると、
栄養がバランス良く
取れます。

京都府民の現状は、
すべての年代で
野菜摂取量が不足
しています。

平均で80g程度
(野菜料理約1皿分)
が不足しています



年代別野菜摂取量
【平成23年京都府民健康・栄養調査結果より】

野菜不足は、生活習慣病などの疾患や、
体のさまざまな不調につながります。

まずは今の食事に、「**野菜料理プラス1皿**」を心がけ、
健康に過ごしましょう！