

# 野菜足りてる??



350gの野菜ってどのくらい?

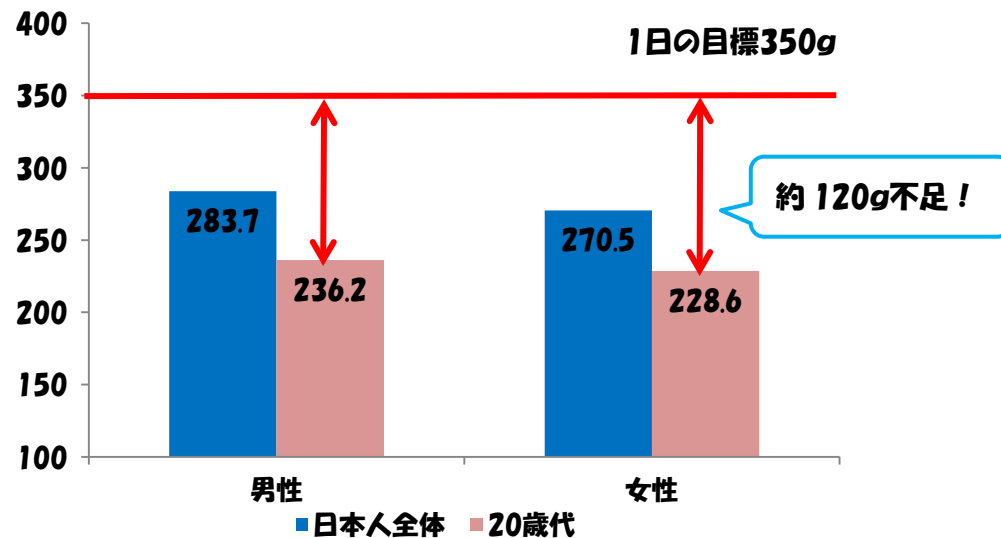


野菜は1日どのくらい食べると良いの?

1日の野菜摂取の目標量は**350g**とされています!

しかし...

野菜摂取量の平均値



厚生労働省「平成28年度国民健康・栄養調査」より

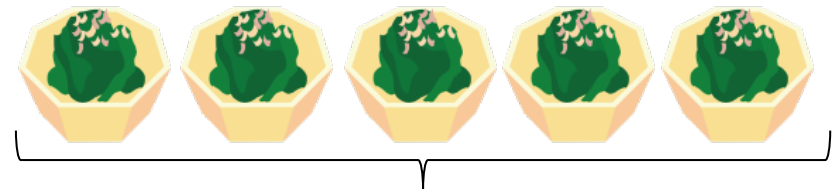
日本人全体で野菜摂取量は不足しています。中でも私たち20代の野菜摂取量は他の年代と比較して最も少なく、約120g不足しています。

野菜は、体の調子を整える、食事の彩りを良くするなど、健康を維持し、さらに食卓を豊かにする上でとても大切な食べ物です。意識して野菜を食べよう心がけましょう。

生野菜で表すと...



小鉢(1皿70g)で表すと...



5皿分

小鉢の野菜料理1皿は約70gです。

1日に5皿食べるよう心がけると目標量を達成することができます。

本日提供した「ほうれん草のからし和え」は約75gの野菜を使用しています。

簡単にできますので、ぜひ家庭でも作ってみてください。

