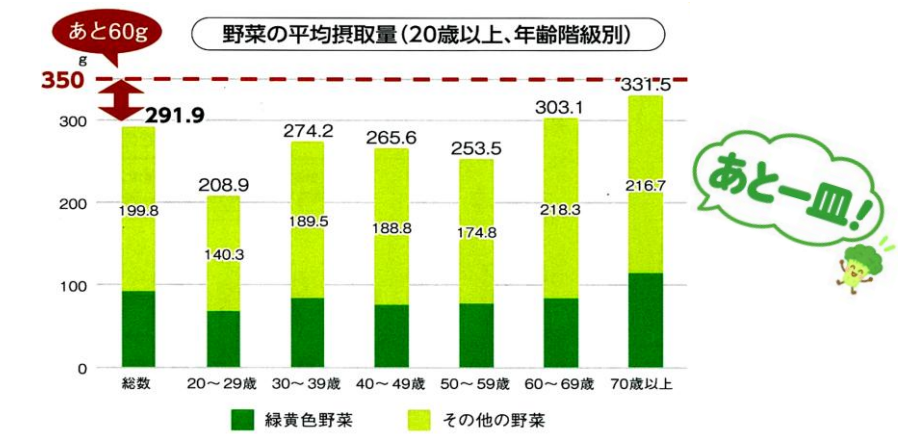
～　おとなの健康づくり情報 NO.3　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

野菜の摂取量について ～令和４年県民健康・栄養調査の結果より～

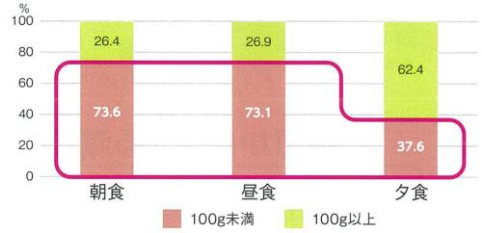
あとプラス６０ｇ（１皿分）の野菜を



野菜をしっかり食べることは、健康づくりの第一歩です。**どの年代も野菜摂取量は目標の350gに届いておらず**、特に若い世代で不足しています。あと一皿の野菜をプラスして、野菜不足を解消しましょう。

ポイントは朝食と昼食！～令和4年県民健康・栄養調査の結果より～

野菜を1食100ｇ食べていない人の割合（朝昼夕別）



野菜は3食に分けて食べることが理想的ですが、**朝食・昼食で不足しがち**です。
忙しいときこそ、意識して野菜を食べるようにしましょう。
1食ごとの積み重ねが、目標の350ｇ達成につながります。

１日の野菜摂取の目標量は？



野菜摂取の目標量は、

第2次健康やまがた安心プラン　**350g/日**

１日３５０gの野菜のうち、
約3分の1は緑黄色野菜（120g）から摂りましょう！

３５０ｇの野菜ってどのくらい？



野菜は**加熱するとかさが減り**、生で食べるよりたくさん食べやすくなります。
調理のひと工夫で、賢く上手に野菜を摂りましょう！

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４　令和８年11月発行