

## 野菜をもっと食べよう!



## ～1日5皿(350グラム)を目標に～

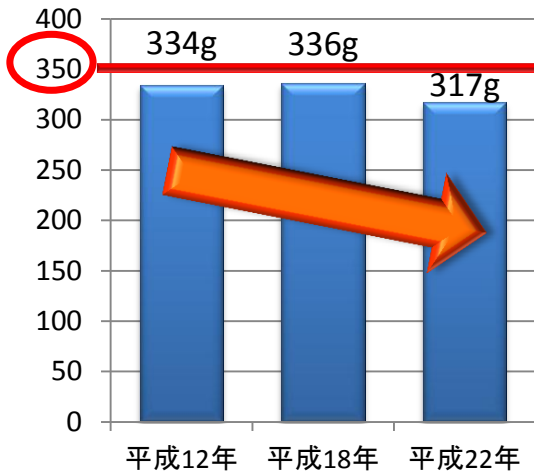
※野菜の量は1日350g以上を目標にしており、野菜サラダやおひたしの1品の分量がおおよそ70gであることから1日5皿を目標とします。



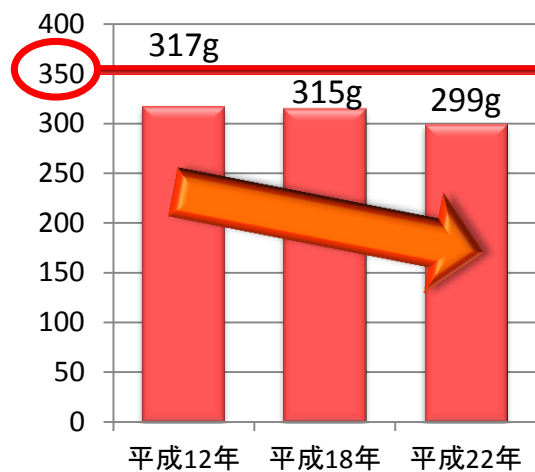
### 減少傾向にある 宮城県民の野菜摂取量!



野菜摂取量の年次推移  
(成人・男性)



野菜摂取量の年次推移  
(成人・女性)



※平成22年県民健康・栄養調査結果の概要より

1日あたりの野菜摂取量の都道府県別の状況では、宮城県は男性が324g(8位)、女性が308g(9位)と男女ともベスト10に入っていました。

(※平成22年国民健康・栄養調査結果の概要より)

しかし、上のグラフを見てもわかるように年々減少傾向にあります。生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量となっています。

## あと1皿の野菜料理を食べましょう!



例)  
あと1皿の野菜料理を食べると目標の350gを達成します。  
温野菜にする、朝食や間食でプラスするなど工夫して野菜を食べましょう!

例)



ほうれん草のおひたし



冷やしトマト



茹でブロッコリー



かぼちゃの煮物 など

お問い合わせ 宮城県登米保健所成人・高齢班 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの[働く人の健康づくり情報ガイド]をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから  
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhito/guide-top.htm>