



# 健康長寿のために 栃木県産野菜をたくさん食べましょう

栃木県民の野菜摂取量は男女とも目標を下回っています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていますが身体で作ることが出来ないため、積極的に摂る必要があります。

日々の健康づくりや、食事を楽しむためにいろいろな野菜を組み合わせることが大切です。

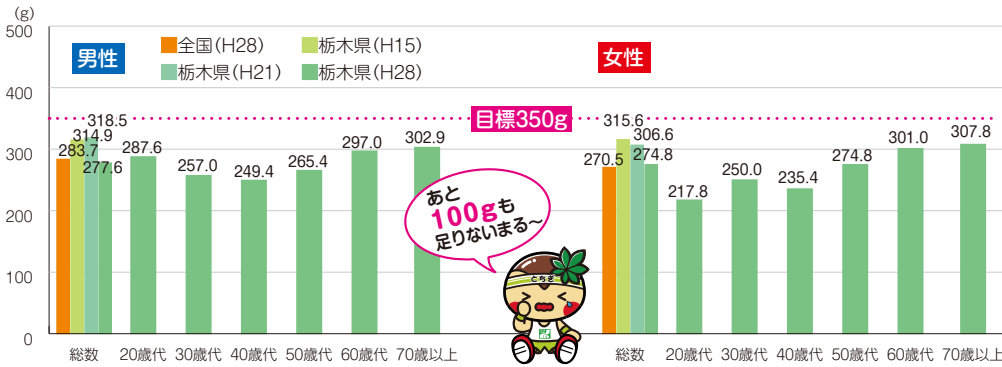
## 野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

### 野菜摂取量(20歳以上)

平成28年度県民健康・栄養調査の結果、どの年代においても野菜の摂取量が不足しており、減少傾向です。



野菜**350g**はこのくらい!



あと**100g**ってどれくらい?

※野菜の大きさには、ばらつきがありますので、目安としてご覧ください。



トマト中1個



大根(根)中1/8本



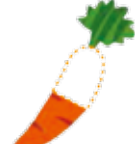
レタス中1/2個



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



にんじん1/2本



小松菜中2株



ごぼう1/2本

## いろいろな野菜を無理なく食べるには



野菜をゆでたり炒めたりして



煮物や具たくさんスープとか温野菜はいかが?

野菜は加熱すると、かさばらず食べやすくなります

### 1日の献立の例

