

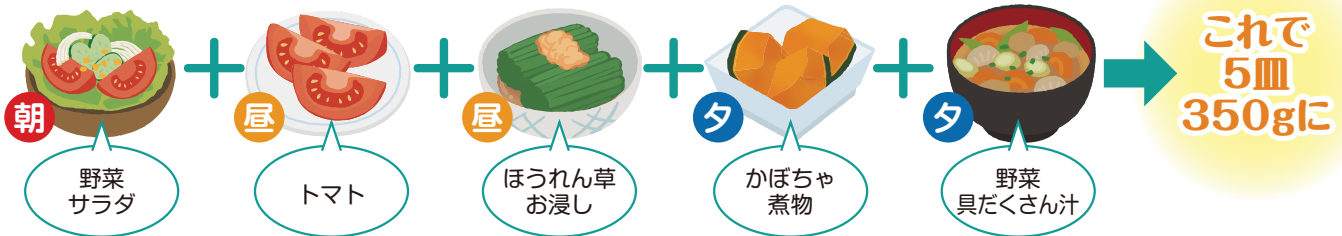
野菜をプラス1皿70g(グラム)

野菜 摂取の 状況

県民の野菜摂取量の平均は、約275g。
どの年代も目標の350gを下回っています。
あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスしましょう。

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！ 1回の食事で1～2皿を！
例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



目指せ1日350g!野菜をたくさん食べるコツ



豆知識: 減塩②

野菜の量が増えると食塩摂取量も増える傾向がみられます。
調味料の食塩相当量を気にしてみてください！

✓野菜を食べる時の調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- ノンオイル青じそドレッシング……1.1g
- 和風しょうゆごま入りドレッシング……0.7g
- フレンチドレッシング……0.5g
- マヨネーズ……0.3g
- ポン酢……1.5g

✓よく使う調味料の食塩相当量 (大さじ1杯あたり)

- しょうゆ……2.6g
- みそ……2.2g
- めんつゆ(3倍濃縮)……1.4g
- 焼き肉のたれ……0.9g

参考) 塩分早わかり (女子栄養大学出版部) より

