

あなたも今日から 野菜界限

いつもの食事に、野菜をもう1皿



奈良県民の野菜摂取量（1日あたり平均）

男性

251g

女性

235g

※令和6年国民健康・栄養調査

目標量は **350g**
約**100g** 足りていません！

350gの目安は小皿5皿分！



まずはあと**1皿** 取り入れよう



毎日の食事で、おいしく野菜をプラス！



3食に野菜をプラス

朝・昼・夕の食事に
野菜を取り入れて、バランスアップ！



簡単調理でOK

ゆでる・切るだけでも立派な一品に。
忙しい日でも無理なく続けられます。



外食・中食でも
野菜を意識

サラダや野菜の小鉢がついた
メニューを選ぶのも◎

野菜たっぷりで減塩ができる
「やさしおベジ増しレシピ」
はこちらから➡

