

Q. 野菜を1日350g取るための**簡単な目安**ってありますか？

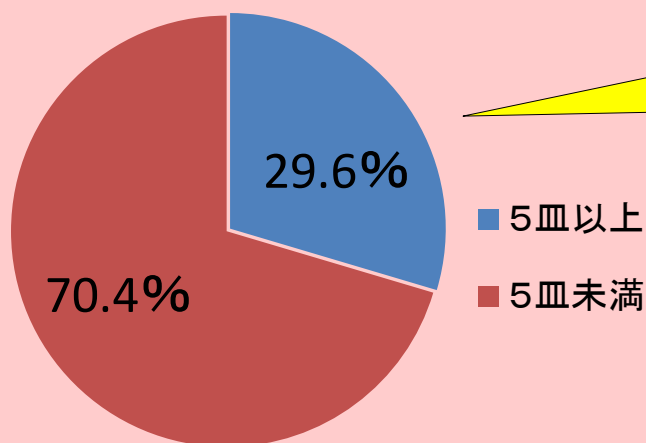


A. 野菜料理を**1日5皿(毎食1~2皿)**取ると目標達成です！



上のような一般的な小鉢に入った野菜料理だけでなく、左のような野菜炒めや八宝菜、シチューなどの、野菜をたっぷり使った主菜も立派な野菜料理です♪

この料理で野菜100g使っています！



野菜摂取量の状況 (20歳以上)
【平成24年国民健康・栄養調査結果より】

現状として1日5皿取れている人は、3割程度しかおられません。

この目安をもとに、毎日の食事で野菜が取れているかチェックし、1日350gの野菜が取れるように心がけましょう！