

たりてる？



やさい 1日350g

～ カリウム・ビタミン・食物繊維等の栄養素を十分に確保するために ～

京都府民の

今

※
282
g

※ 京都府民の現状値
(2016年度)

+

あと
1皿

70
g

=

目標

※※
350
g

※※ きょうと健やか21 (第3次) 目標値
(2023年度)

サラダ

お浸しや
酢の物



煮物や
炒め物



あれこれ選んで...

1日5皿
(350g)

