

1日に取りたい野菜量は**350g**！

1人これくらいが目安です。
皆さんは取れていますか？



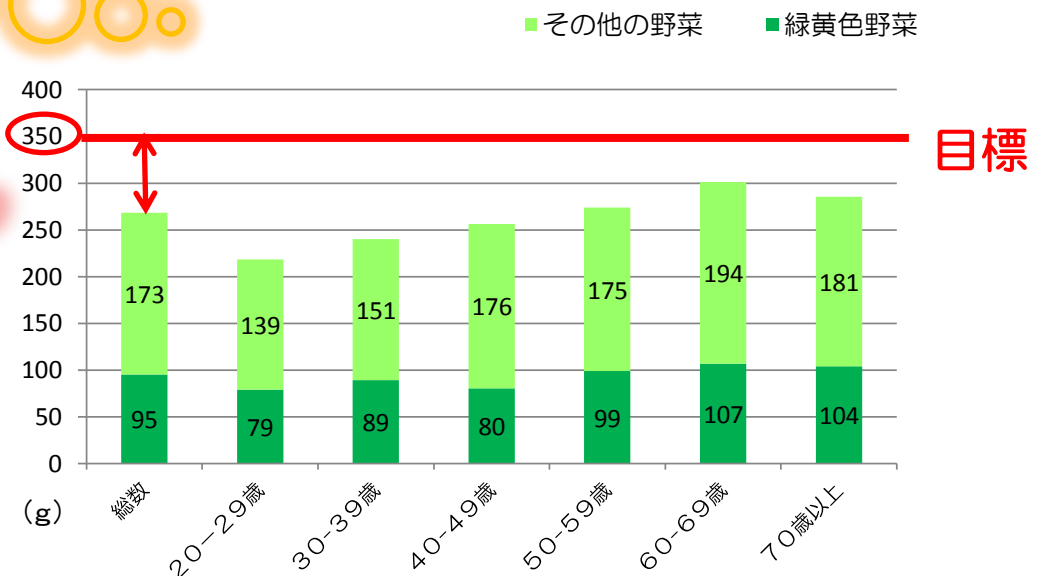
参考

野菜は含まれる栄養成分により、色の濃い野菜（＝**緑黄色野菜**）と**その他の野菜**に分けられます。

350gのうち、**緑黄色野菜から120g**、**その他の野菜から230g**を取るようになると、栄養がバランス良く取れます。

京都府民の現状は、すべての年代で**野菜摂取量が不足**しています。

平均で**80g**程度（野菜料理約**1皿分**）が不足しています



年代別野菜摂取量
【平成23年京都府民健康・栄養調査結果より】

野菜不足は、生活習慣病などの疾患や、体のさまざまな不調につながります。

まずは今の食事に、「**野菜料理プラス1皿**」を心がけ、健康に過ごしましょう！