「健康日本２１（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、「野菜の平均摂取量を１日３５０ｇ以上」としています。

山形県民の野菜摂取量は２８５．３ｇと、**約７０ｇ**不足しています。

皆さん

**野菜をしっかり食べていますか？**

野菜





（平成２８年県民健康・栄養調査）

（参考）「健康やまがた安心プラン」の目標

野菜摂取量の平均値（２０歳以上）：３５０ｇ



●「１日に必要な野菜の〇〇が摂れる」などの野菜がたくさん入っている商品をえらぶ

●主食（炭水化物）は重ね食べを避けて、サラダなどにチェンジ！

買って食べるときには…



チェンジ

●ゆでたり煮たりして、野菜の「かさ」を減らす（レンジでチン）

プラスするコツは？



●時短になるカット野菜や冷凍野菜などを

利用するのもいいですね！

●みそ汁やスープにはたくさん野菜をいれましょう。具たくさんの野菜は塩分を抑えるのにも役立ちます。



●食事に「野菜」をとりいれるのが難しい場合は、野菜ジュースを！

色々な種類の野菜が入っている、

無糖・無塩を選びましょう。



野菜の多いメニューに！

外食するときに野菜をプラスするメニュー❕❕





**いつもの**

**メニューに**

**プラス１！**

野菜サラダ

プラス

野菜小鉢のある

定食などを選ぶといいですね！

牛 丼



**主食・主菜・副菜**

カレーライス



**いつもの**

**メニューを**

**野菜のとれるメニューに！**

五目ラーメン

**主食**（ごはん・パン・麺）

**主菜**（魚・肉・卵・大豆が主材料の料理）

**副菜**（野菜・きのこ・海藻が主材料の

料理）をそろえれば、栄養面だけでなく味や彩りのバランスもよい食事が楽しめます。

をそろえて、バランスよい食事を！

ラーメン

チェンジ

地域食生活・健康情報ステーション

令和元年度第８号

資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課 ℡0233-29-1267

山形県健康づくり推進課　　　　　　 　℡023-630-2919