1日にとりたい野菜の目標量

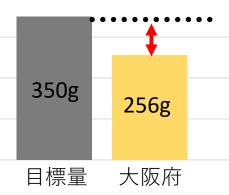
350g以上

しかし、大阪府民の野菜の摂取量の

平均値は**256gで約100g**

足りていません

大阪府民の 野菜摂取量の現状



出典:国民健康・栄養調査 平成29・30・令和元年度の平均値

大阪府民、野菜が1日 約100g 不足!

★疾患等により食事に制限がある方は主治医にご相談ください。

1日に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を満たすためには野菜350gの摂取が必要です(そのうち緑黄色野菜は120g)。

また、野菜を1日350g以上食べることで高血圧や糖尿病などの予防になることが報告されています。

350gの野菜は

小鉢5皿分











(1)

2

(3)

4

(5)