

地域食生活健康情報ステーション

平成３０年度　第１０号

資料作成（問合せ先）

山形県村山保健所地域健康福祉課　Tel 023-627-1357

山形県健康づくり推進課　　　　　Tel 023-630-2919

(平成28年県民健康･栄養調査)

(g)

好きなドレッシングで美味しさアップ！

目標達成のためには、

あと１皿分の野菜(70ｇ)

が必要なのね！

忙しい時でも･･･野菜を**プラス**するポイント

**１日分の野菜とれていますか？**

**野菜摂取の**

**目標量**

**350ｇ/日**

おにぎりやパンには

野菜ジュースやサラダをプラス！

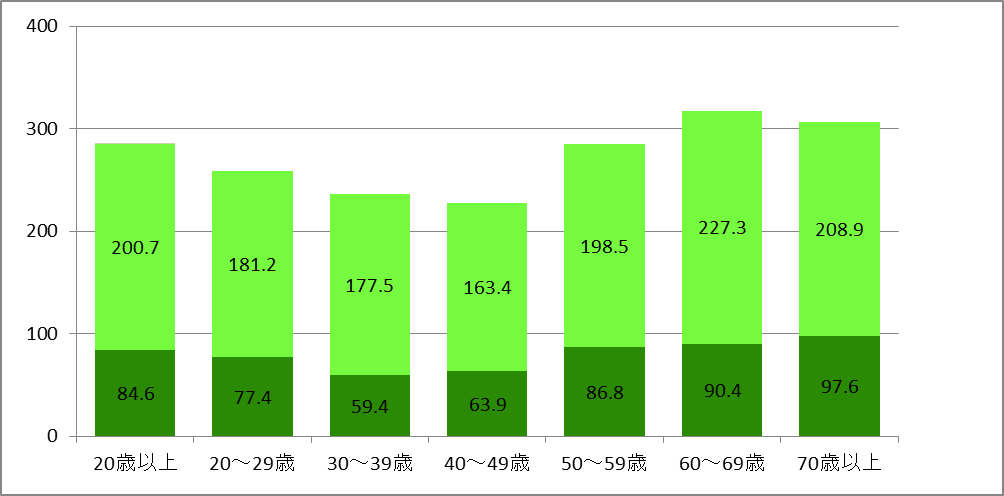
スープに

野菜を

プラス！

※エネルギーや塩分に注意が必要

野菜たっぷりの外食やお弁当をチョイス！



285.3

258.6

236.9

277.3

285.3

317.7

306.5

健康やまがた安心プランでは、野菜摂取の目標値を１日３５０ｇとしています。

平成２８年県民健康・栄養調査の結果では、山形県民の野菜摂取量は**２８５．３ｇ**と

約**７０ｇの野菜が不足**しています。

時短になるカット野菜や冷凍野菜をプラス！