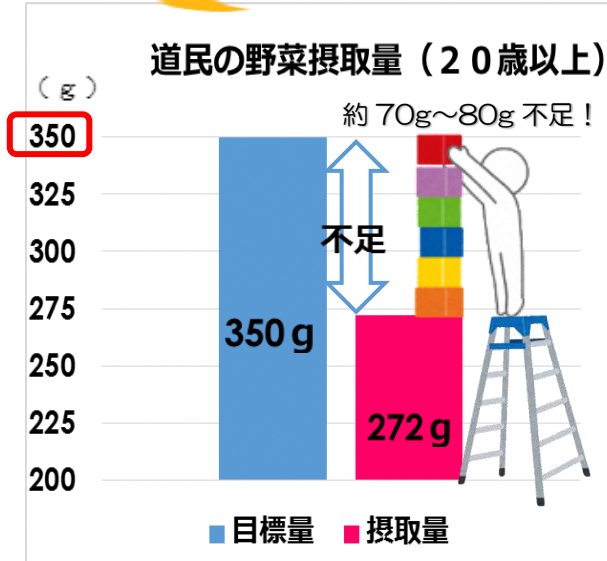


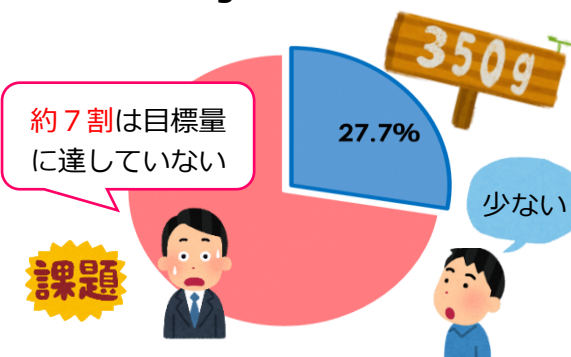
野菜、食べていますか？



道民の1日平均の野菜摂取量は、**272g**（男性：275g、女性：270g）となっており、目標量350gに達していません。

また、350g以上摂取している人の割合は、27.7%となっています。

目標量（350g）に達している人の割合



出典：H28 健康づくり道民調査

野菜チェック

□ 朝食を食べないことが多い
朝食を食べない人は野菜の量が、少なくなりやすいです。



□ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
めん類・丼物などの単品メニューは、野菜の量が少なくなりやすいです。野菜の小鉢など、意識して野菜を添えましょう。



□ 煮たり、蒸したりした野菜を食べることが少ない
生野菜を食べるだけでは、野菜の量が少くなりやすいです。

□ 外食や調理済み食品ですませることが多い



外食や調理済み食品だけでは、野菜の量が少くなりやすいです。野菜の小鉢がついた定食を選んだり、お浸しやサラダなどを追加したりしましょう。

1つでもチェックがいたら、野菜が足りていないかも……

～野菜不足のあなたに伝えたい～

野菜を食べよう

野菜を食べる 3箇条

1、毎食あと1皿 野菜のおかずを増やす

グーの手が1つ入る大きさのお皿からはじめよう



2、味噌汁・スープに野菜をプラス

50～100gの野菜を入れて具たくさんに



3、レンジで時短調理

洗い物なし！ 手間いらず！

和え物やおひたしに活用してみよう



作成 北海道渡島保健所・北海道八雲保健所・北海道江差保健所
実施 北海道