

めざせ！ 健康長寿 日本一！



小鉢・小皿料理

「1皿(野菜70g相当)」なら5皿分

大きめの皿に盛られた野菜料理は
1皿分で「2皿」と数えます。

大人が1日に
必要な野菜の
摂取量は

350 g



かぼちゃ煮物
70g

野菜炒め
140g

焼なす70g

サラダ70g

出典:しまねの健康づくりプラス1シリーズ
野菜をしっかり摂りましょう!

でも実際には野菜1皿70g分が不足しているから

野菜を**1皿プラス**しよう!



大田圏域健康長寿しまね推進会議
(事務局:県央保健所 健康増進課)