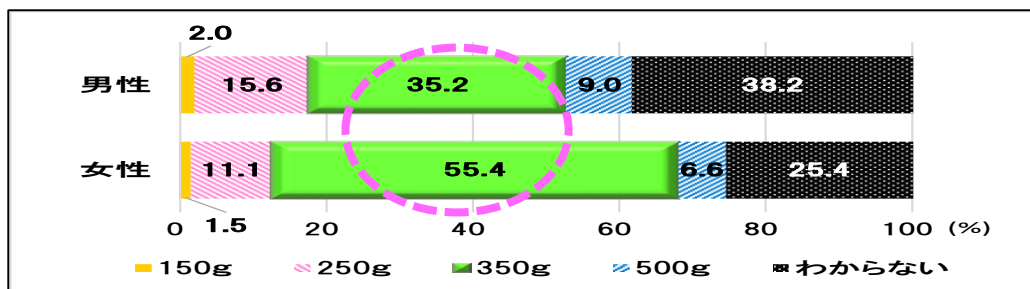


# あと一皿プラス



埼玉県民栄養調査で、30歳から65歳までの方に聞きました！

Q 健康のために食べることが望ましい野菜の量は？

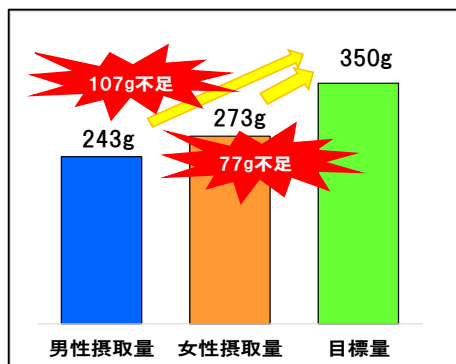


女性の半数以上の方が350gと回答しました。

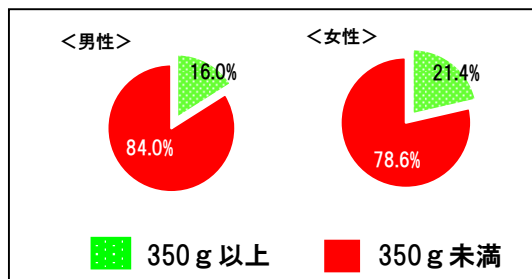
## 望ましい野菜摂取量

## 1日350g以上

Q 1日の平均野菜摂取量は？



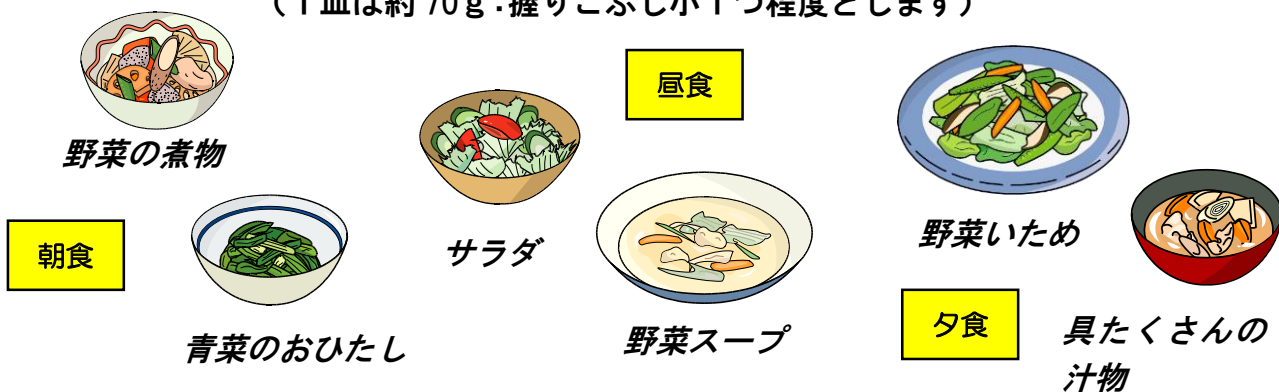
Q 目標量がとれている人はどのくらい？



目標量に達している人は、約2割です。

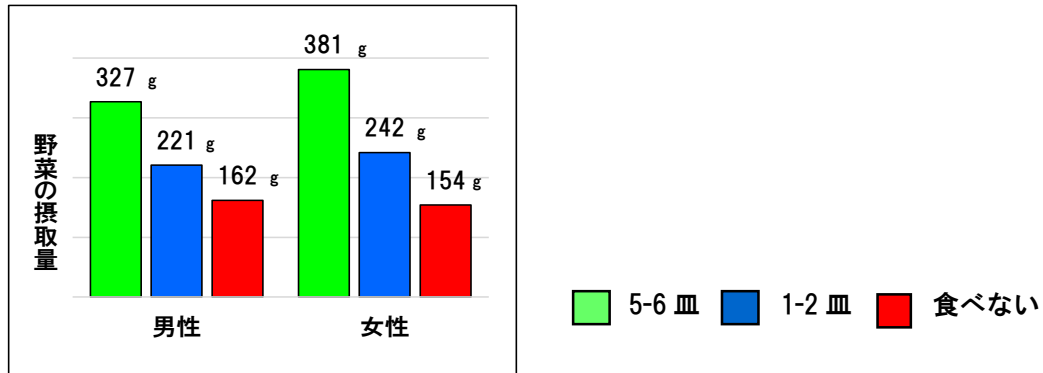
## 野菜350gは 小鉢5~6皿が目安

(1皿は約70g:握りこぶし小1つ程度とします)



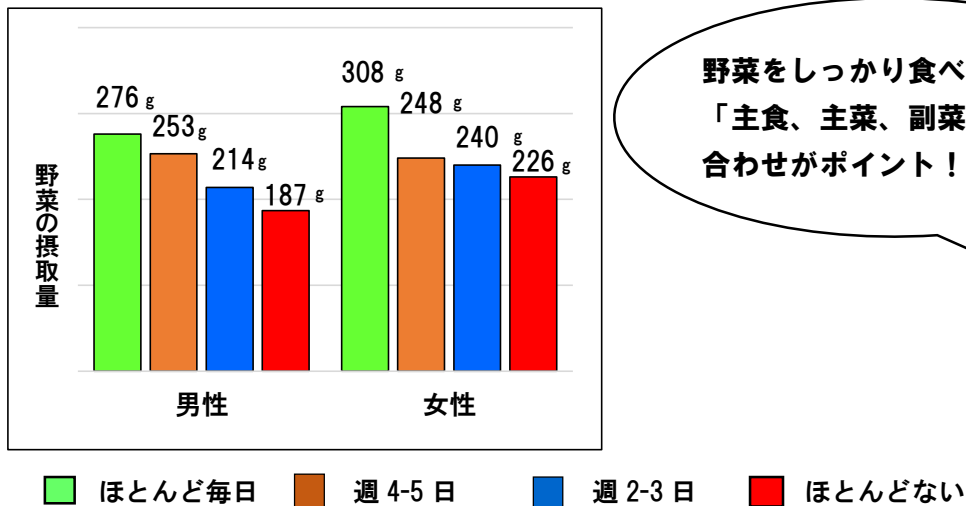
「野菜料理を1日に5～6皿程度食べている」と回答した人は、  
実際に350g前後の量の野菜を摂取していました。

1日に食べると回答した野菜料理の皿数別にみた野菜の摂取量



「主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが、1日2回以上ある」日が多い人ほど、  
野菜の摂取量が多い傾向がありました。

「主食＋主菜＋副菜」が揃う日数別にみた野菜の摂取量



野菜をしっかり食べるには、  
「主食、主菜、副菜」の組み  
合わせがポイント！



やってみよう！ 野菜350gチェック！

「野菜」を無理なく食事に取り入れるポイントです。

健康のために望ましい野菜の摂取量は、何グラムかを知っている。
野菜料理を1日に5～6皿食べている。(1皿 70g程度)
主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが、1日に2回以上ある。



埼玉県民栄養調査とは

健康と栄養の関係や課題を明らかにし、県や市町村での健康づくり施策に  
生かすことを目的として、平成29年10～11月に埼玉県が実施しました。  
詳しい結果は、ホームページをご覧ください。

