

# 野菜もももも 食べても?

野菜、足りてる?



1日に必要な野菜の量を知っていますか?

## 350g 必要です!



ベジろうもん

野菜350gってどのくらい?

生の野菜  
だと



料理に  
すると



野菜炒め



かぼちゃの煮物



ほうれん草のおひたし



きんぴらごぼう



臭だくさんのみそ汁

野菜料理  
約5皿

## 20代の野菜摂取量は成人の中で一番…少ない!!

20代男性の現状は 264.9g → あと1皿!!



20代女性の現状は 218.4g → あと2皿!!



(H29国民健康・栄養調査)

さまざまな野菜を食べて、健康維持に必要な

ビタミン

食物繊維

ミネラル

などの栄養素をとりましょう♪