

野菜、本当に足りてる？

1日の野菜摂取目標量は350g！

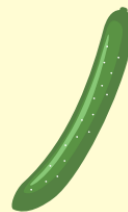
野菜100gの目安はこれくらい！



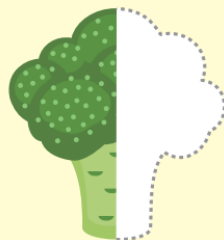
トマト中1個



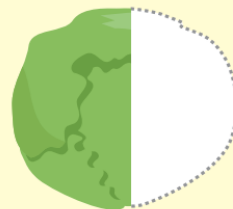
にんじん中1/2本



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



レタス1/2個

これくらいなら
食べられそう！



1日の野菜摂取目標量は350g！

生の野菜だとこれくらい！

緑黄色野菜



淡色野菜



緑黄色野菜を120g以上（1/3程度）とるように心がけましょう！



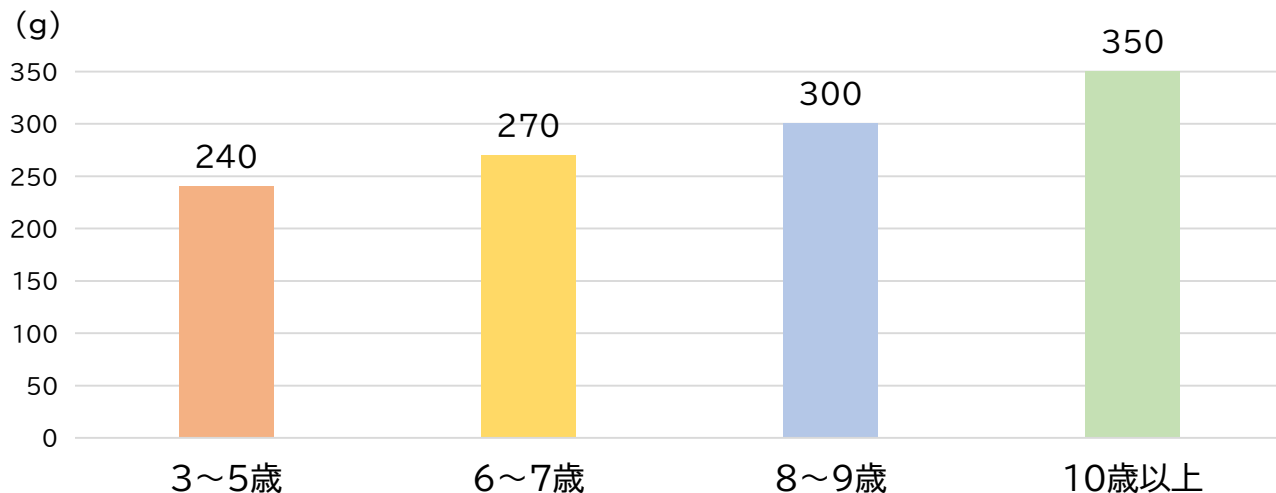
1日の野菜摂取量の目安(年齢別)

10歳以上	8～9歳	6～7歳	3～5歳
350g	300g	270g	240g

【参考】七訂食品成分表2018 資料編(女子栄養大学出版社)

子どもが1日にとりたい野菜の量

1日の野菜摂取量の目安(年齢別)



【参考】七訂食品成分表2018 資料編 (女子栄養大学出版部)

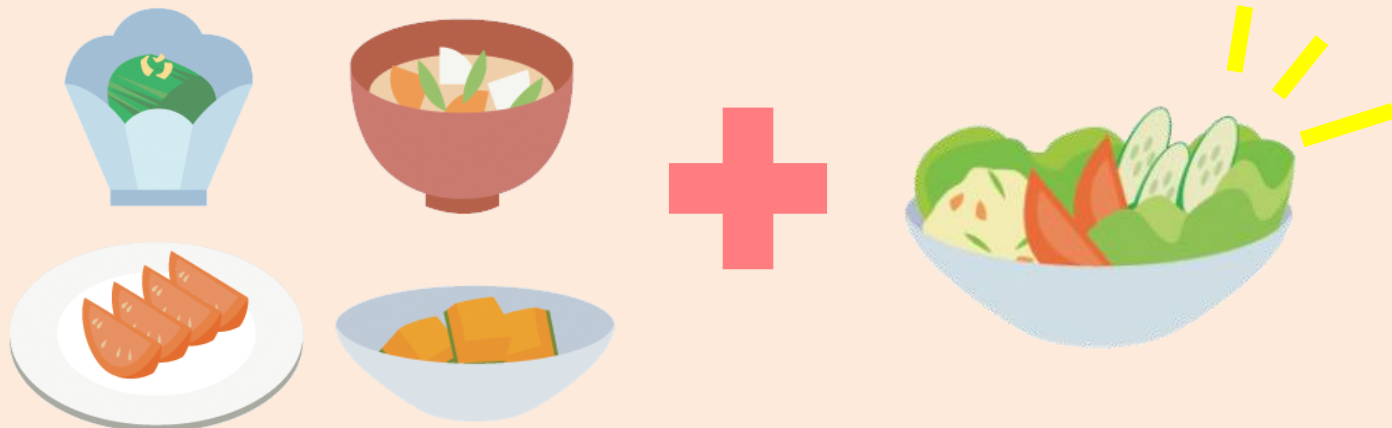
ポイント

- ◆ 3分の1は緑黄色野菜 (色の濃い野菜) にすると◎
- ◆ 朝食にもしっかり野菜をとろう♪

8月31日は、やさいの日！

岐阜県民は、1日の野菜摂取目標量（350g）まで、あと1皿分（約70g）不足しています！ **+野菜1皿**を心がけましょう！

野菜350gの目安は 小皿5皿分



簡単野菜レシピなどの情報発信中！

ぎふ野菜ファーストのInstagram

岐阜県のホームページや公式Instagramでは、野菜たっぷりメニューのレシピを公開しています。ぜひご覧ください。



皆さんのおすすめ 野菜レシピも 「#ぎふ野菜ファースト」
をつけてInstagramに投稿してください！

岐阜県公式
ホームページ



たっぷり野菜 しっかり減塩



1日350gの野菜を食べよう

350gの目安は小皿5皿分



＋ 野菜1皿を心がけましょう！



野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう！

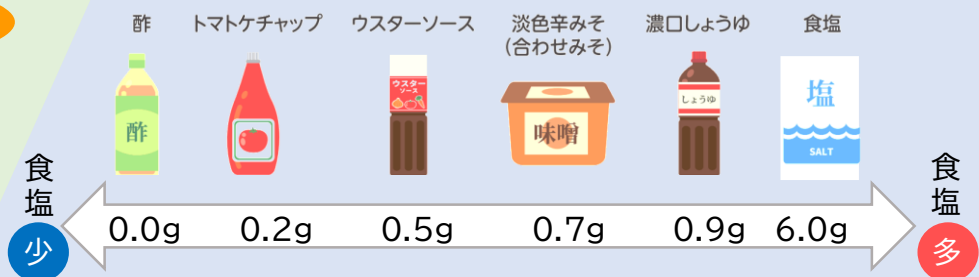
おいしく減塩

1日マイナス2g

食塩の1日の目標量(15歳以上)
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満
※出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

岐阜県民は調味料からの食塩摂取が約7割！

小さじ1杯に含まれる食塩量



調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です

朝食に野菜をプラスしましょう！

岐阜県民は、朝食の野菜1皿分(約70g)が不足しています！

