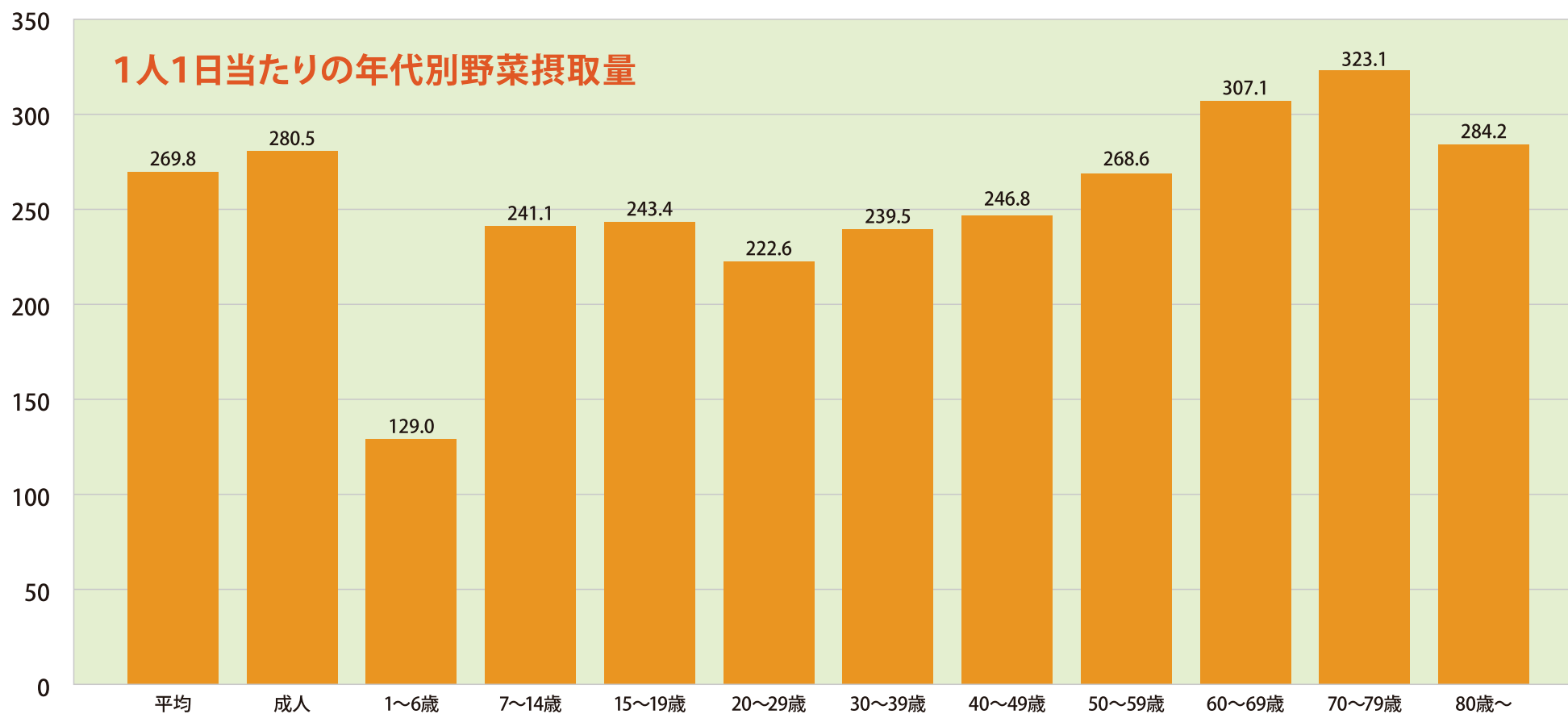


野菜の摂取量の目標値

野菜は、私たちの健康に大変重要です。そのため、厚生労働省では「国民健康づくり（健康日本21）」の中で、**成人1人1日当たり350g**以上の野菜を食べることを推奨していますが、約70g不足しています。1日3食の中で野菜をプラス1皿（70g）食べて、健康な生活を維持しましょう。



出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」