

「もう一皿野菜をプラス!」 キャンペーン

あき た けん みん や さい せつ しゅ りょう
秋田県民の野菜摂取量

286.4g*

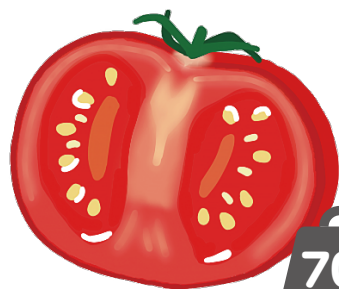
しゅつてん れい わ けん けん けん こう まい しょう ちゅう さ
*出典：令和4年県民健康・栄養調査

や さい もく ひょう せつ しゅ りょう
野菜の目標摂取量

350g以上

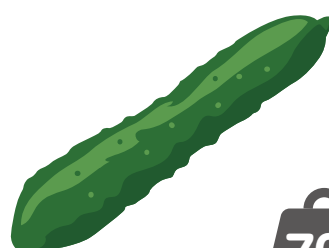
や さい め やす
野菜70gの目安

トマト
ちゅう 中くらい
1/2個



70g

きゅうり
ちゅう 中くらい
1本



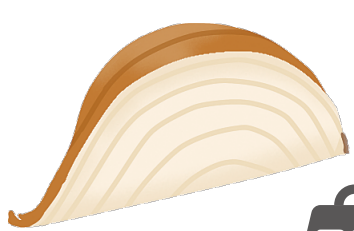
70g

レタス
なか は 中ほどの葉
2枚



70g

玉ねぎ
ちゅう 中くらい
1/4個



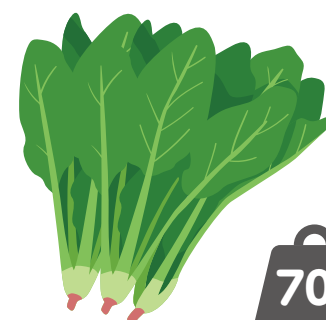
70g

ピーマン
ちい 小さめ
2個



70g

ほうれん草
そう かぶ 2～3株



70g

1 さら 皿70g × 5 さら 皿 = 1 にち 日350g

～できることから始めよう! 食からの健康づくり～

●県認証「秋田スタイル健康な食事」

健康に配慮した認証メニューと提供店を
紹介しています。



●県民の食生活指針

食事のポイントが
わかります。



毎日を健やかに
過ごすためのヒントが
いっぱいです。