



もう一皿(70g)野菜をプラス! キャンペーン

1日に必要な野菜350gまであと70g

秋田県健康づくり推進課

8月～10月
8月31日は
野菜の日

もう一皿(70g)野菜を プラス! キャンペーン

県民の
平均摂取量
286g

70g不足!

1日に
必要な野菜
350g

野菜70gのめやす



もやし
ひとつかみ



たまねぎ
1/3こ



トマト
1/2こ



きゅうり
小1本



ブロッコリー
4ふさ



なす
小1本

↓ 食事のポイントはこちら ↓



©2015秋田県んだッチ