

もう一皿野菜をプラス! キャンペーン

期間：令和7年8月～10月 8月31日は野菜の日

野菜の目標
摂取量
350g^{*1}

秋田県民の
野菜摂取量
286g^{*2}

1日に必要な
野菜摂取量350gまで
70g不足しています!

*1) 1人・1日当たり

*2) 令和4年県民健康・栄養調査

野菜70gのめやす

【やさい(生)】



中くらい
1/2こ



中くらい
1本



小さめ
2こ



中ほどの
葉2枚



中くらい
1/16こ



中くらい
1/4こ

【料理*】



ほうれんそうの
おひたし



にんじん
シリシリ



キャベツ
ソテー

普段の食事に
もう一皿(70g)
野菜をプラスしよう!



©2015秋田県んだッチ

*直径およそ10cmのお皿に70gの野菜をもりつけています。

(農林水産省HPから一部抜粋)

～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。

お問い合わせ：秋田県健康福祉部健康づくり推進課 TEL.018-860-1426