

# 主菜をハーフにして 野菜をもっと食べましょう！

日本人の野菜摂取量の目標は、1日350g以上。  
厚生労働省の調査では、特に若い方の摂取量は目標より100gも少なく、  
かなりの野菜不足になっています。  
野菜摂取目標の350gに向けて、毎日意識して野菜料理を食べましょう。



主菜 100g

野菜 40g



850kcal



主菜 50g

野菜 40g



620kcal



小鉢1つで  
野菜70g



2つ  
選ぶと



野菜 180g



690kcal