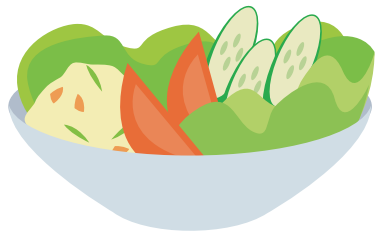


野菜を食べていますか？

野菜の摂取目標量は350gですが、日本人の平均摂取量は290gで不足しています。
あなたは毎日どれくらい食べているかチェックしてみましょう!!

はい →
いいえ →



朝昼夕の3度の
食事を毎日とって
いますか？

1回の食事で
野菜料理を2皿以上
とっている

※大皿に盛った野菜料理は2皿分として、
小鉢程度の野菜は1皿分と考えます。

1日1回以上は外食
するけど野菜は好き
(※弁当・惣菜を含む)

タイプA

野菜がたっぷりとれています
ビタミン・ミネラルの補給は毎日の食事から!
これからも継続してください。

タイプB

もう少し野菜をとりましょう
肉・魚などのメイン料理に野菜を
たっぷり組み合わせましょう!

タイプC

野菜不足です!!

3度の食事をバランスよくとることで
無理なく野菜をとることができます。

次号にてタイプ別に野菜の摂取ポイントを解説します!お楽しみに!