

ひとさら

やさい

# もう一皿野菜を プラス！キャンペーン

期間：8月～9月

8月31日は「やさいの日」

秋田のみんなは、あと**70g**  
およそ野菜一皿分で目標**350g**になるよ！

野菜摂取量286g(20歳以上:令和4年県民健康・栄養調査)



©2015秋田県んだッチ

あともうちょっと  
だッチ。

## 一皿70gのめやす量



### やさい(生)



中くらい  
1/2こ



中くらい  
1/16こ



小さめ  
2こ



ひとつかみ



中くらい  
1/4こ

(農林水産省HPから抜粋)



中ほどの  
葉2枚



中くらい  
1本



中くらい  
4ふさ



### 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

◎直径およそ10cmの  
お皿に70gの野菜を  
もりつけています。



## 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  
ための食生活のヒント  
がいっぱいです。

