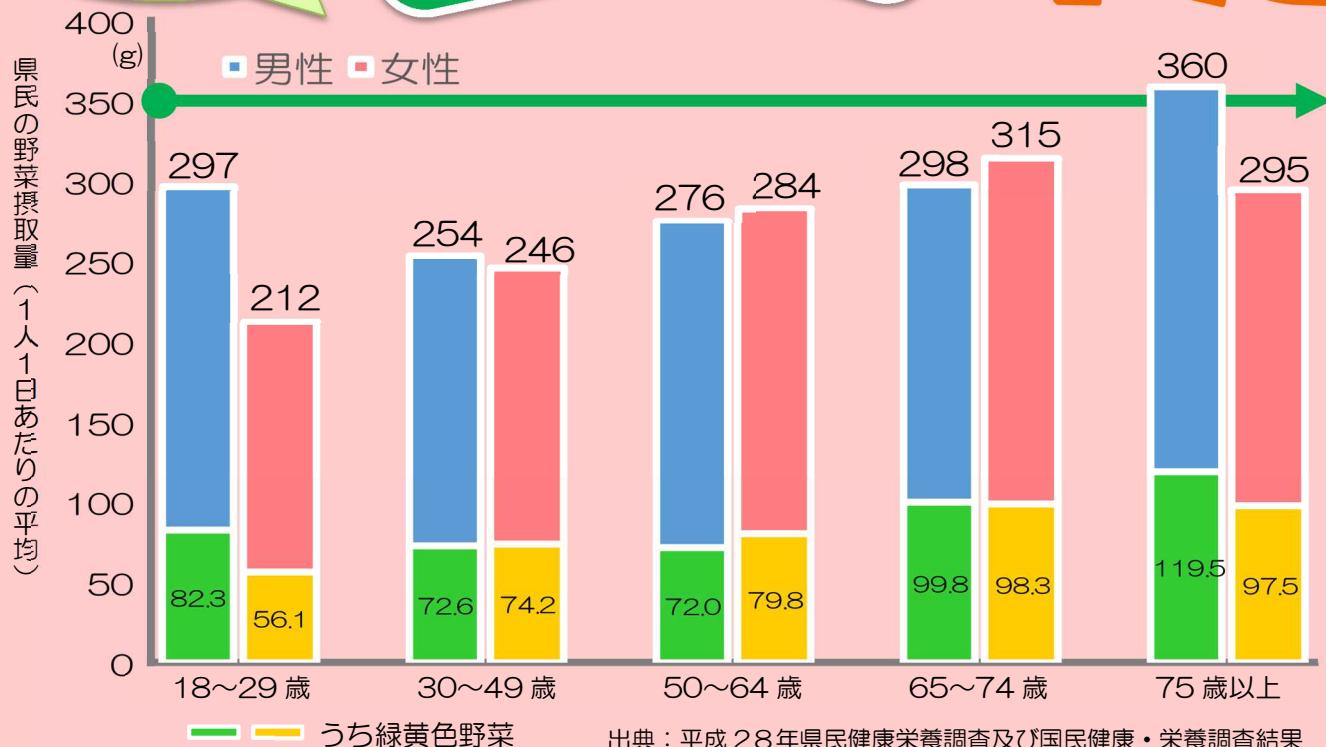


# 鳥取県民は

# 野菜不足

目標

1日 **350g**



出典：平成28年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果



- 野菜摂取量の目標は、ひとり **1日350g** です。
- 鳥取県民の平均は約280gで、目標に **70g足りません**。
- 65歳未満の年代**では、特に摂取量が少ないことがわかります。
- 70gは、料理で考えるとたった1皿分！
- いつもの食事にあと **1皿の野菜料理**を食べるようにしましょう。



野菜 350g の目安 ~ いろんな料理を組み合わせて食べよう ~



具だくさんの  
みそ汁  
75g



ほうれん草の  
おひたし  
80g



レタスときゅうりの  
サラダ  
85g



野菜の煮しめ  
140g

かぼちゃの  
煮物  
100g



冷やしトマト  
100g



# 野菜摂取量が少ないと・・

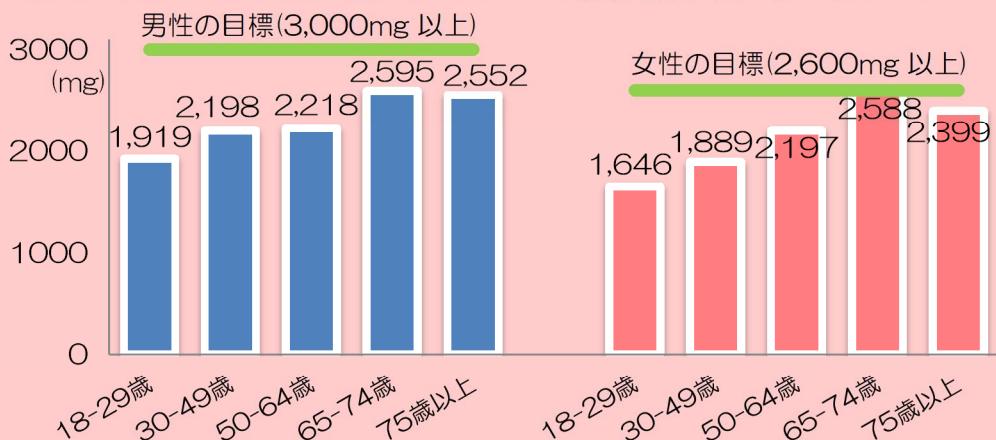
野菜には、食物繊維、ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK）、ミネラル（カリウム、カルシウム）が多く含まれています。体の調子を整えるために、毎日の食事で摂取することが必要ですが、県民は十分摂取できていません。



全ての年代で目標に対して、**食物繊維の摂取量が少ない**。

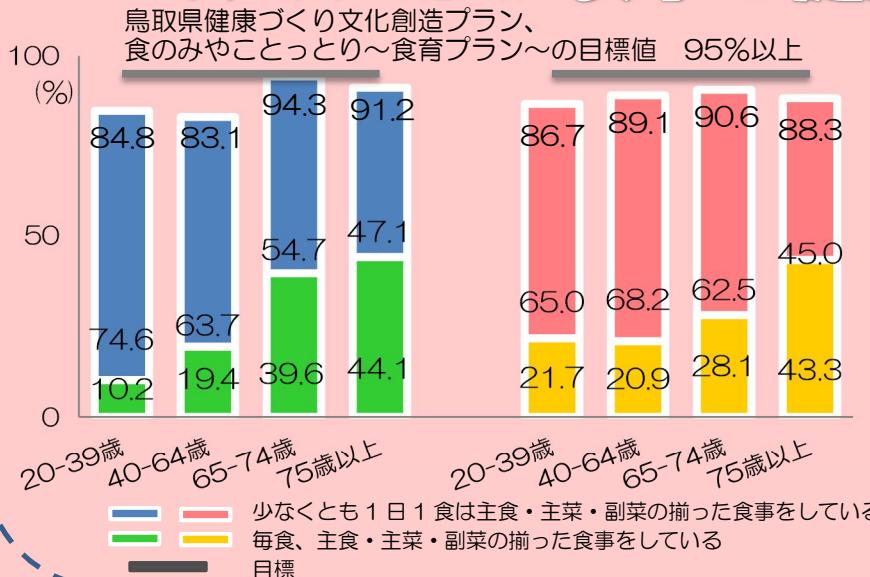


全ての年代で目標に対して、**カリウムの摂取量が少ない**。



摂取量：平成 28 年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果、鳥取県目標（目標量）：日本人の食事摂取基準（2020 年版、厚生労働省）

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた バランスのよい食事で健康づくりを☆



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本型の食生活であり、適切な栄養素摂取量、良好な栄養状態につながるとされています。

### 主菜

肉・魚・卵・大豆  
などを使った料理

### 主食

ごはん、パン、  
麺 など

### 副菜

野菜、きのこ、海藻  
などを使った料理

出典：平成 28 年県民健康栄養調査  
及び国民健康・栄養調査結果