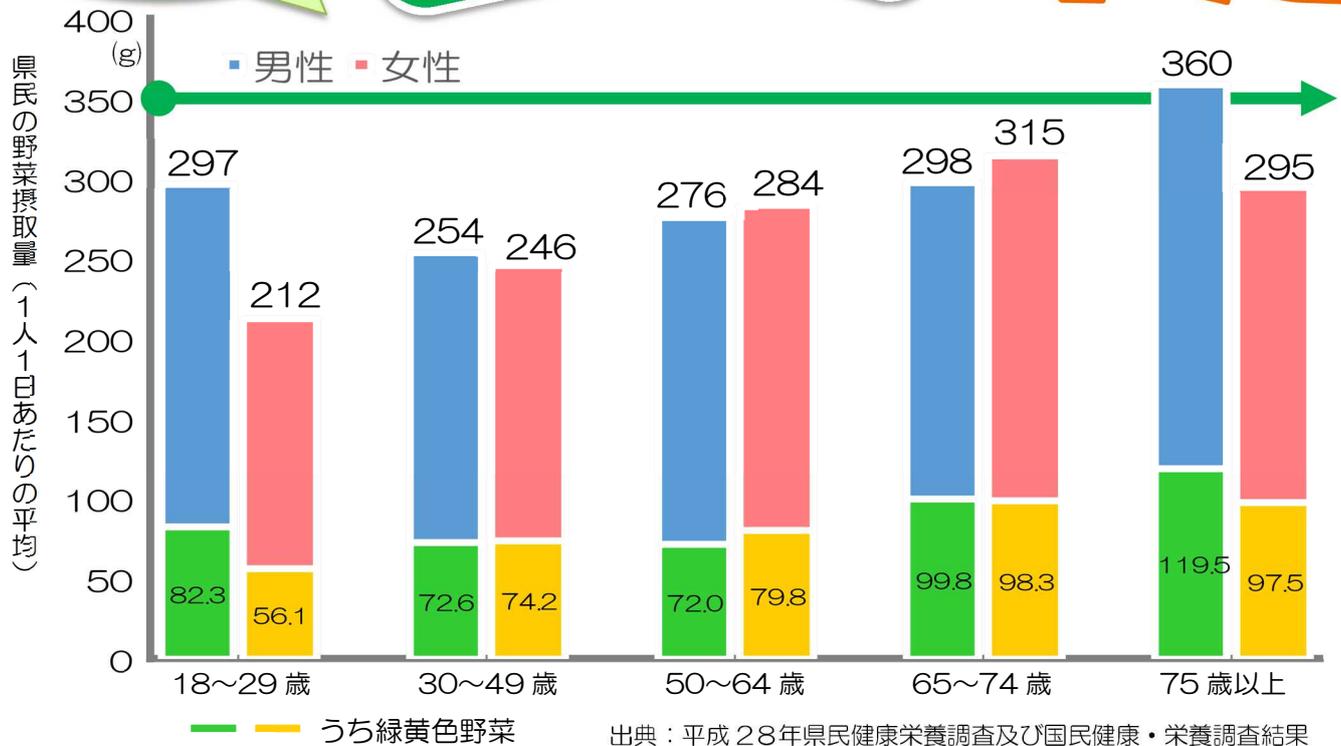


# 鳥取県民は

# 野菜

# 不足

目標  
1日 **350g**



- 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せて食べよう ～

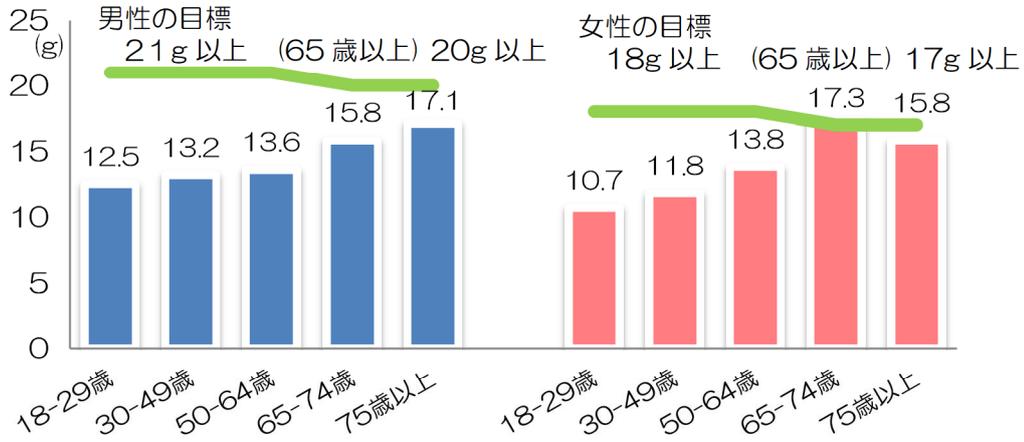
- ほうれん草のおひたし 80g
- 具だくさんのみそ汁 75g
- レタスときゅうりのサラダ 85g
- 野菜の煮しめ 140g
- かぼちゃの煮物 100g
- 冷やしトマト 100g

# 野菜摂取量が少ないと・・・

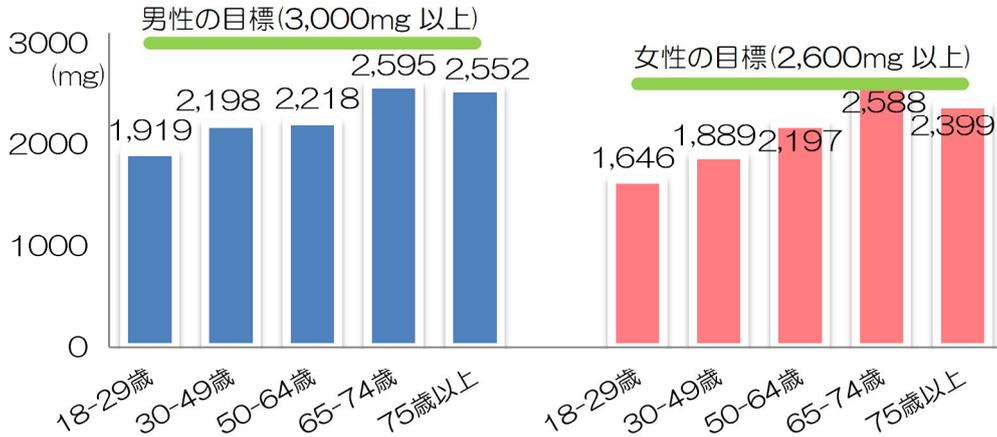
野菜には、食物繊維、ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK）、ミネラル（カリウム、カルシウム）が多く含まれています。体の調子を整えるために、毎日の食事で摂取することが必要ですが、県民は十分摂取できていません。



全ての年代で目標に対して、**食物繊維の摂取量が少ない**。



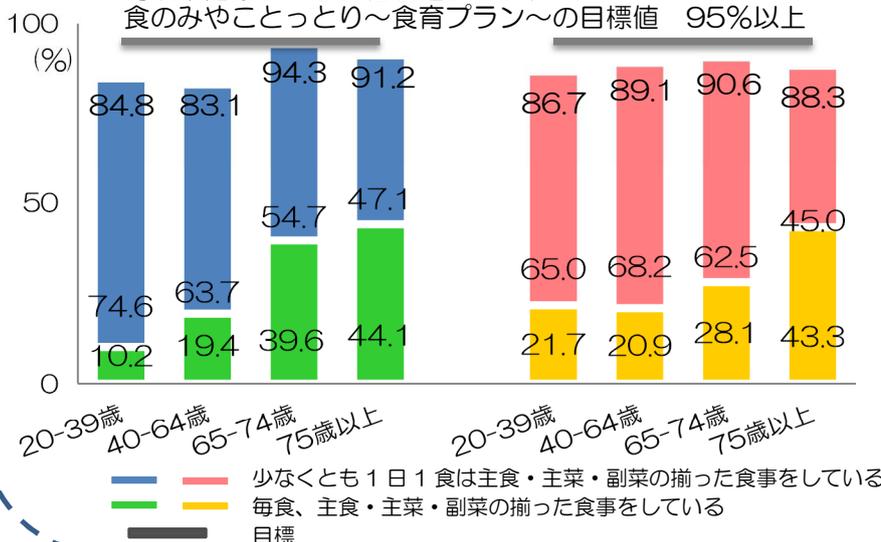
全ての年代で目標に対して、**カリウムの摂取量が少ない**。



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与健康づくりを☆

鳥取県健康づくり文化創造プラン、  
食のみやことっとり～食育プラン～の目標値 95%以上



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