

鳥取県民は

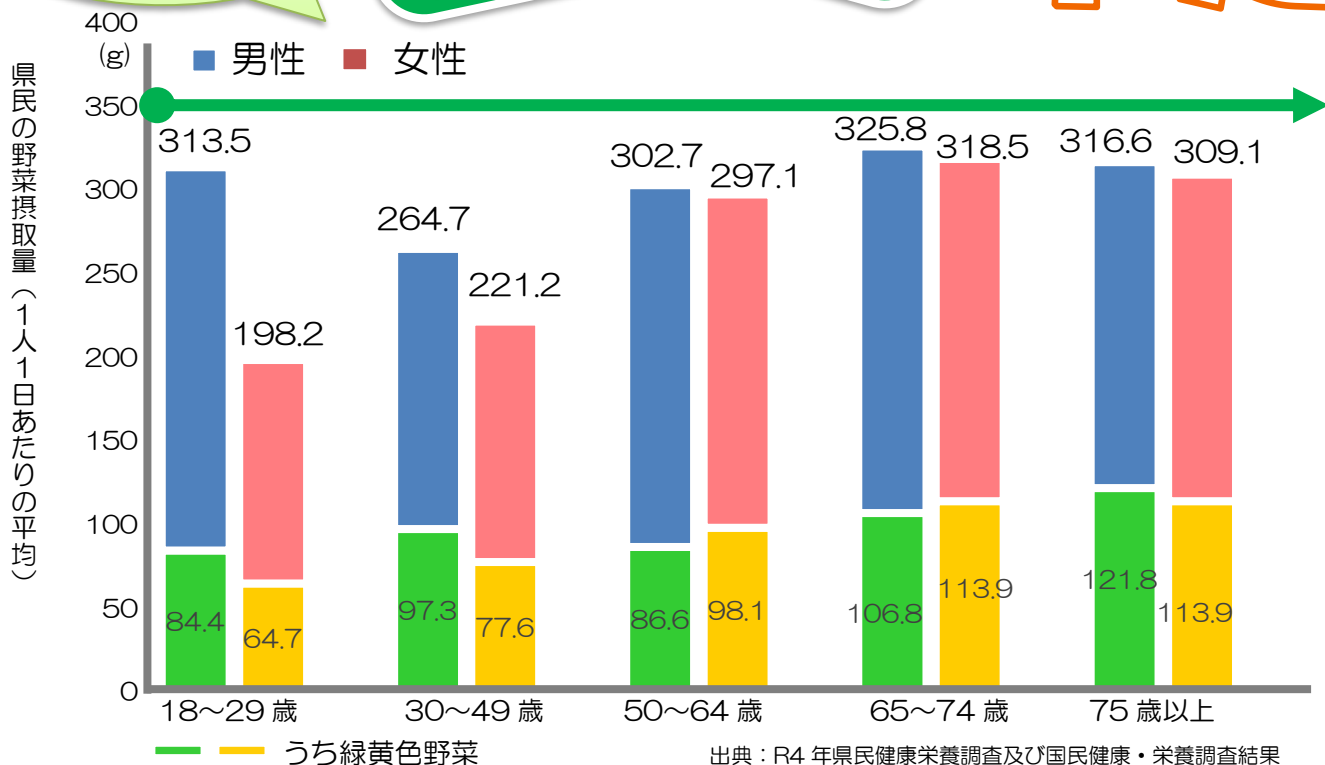
ココカラげんき〜塩分控えめ！
鳥取県 野菜は多め！〜

目標

1日 **350g**



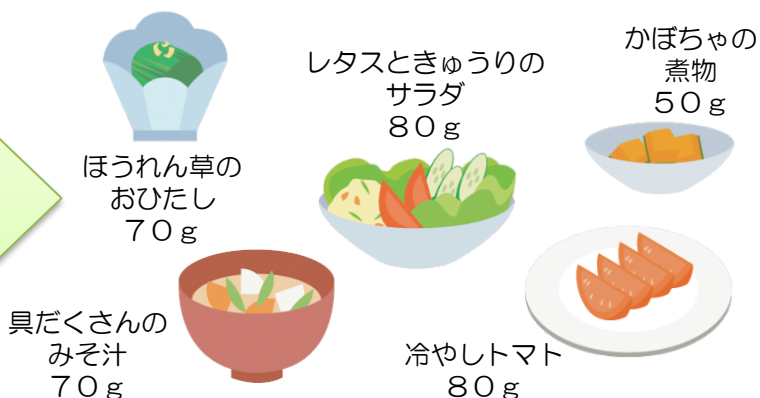
不足



- 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290gで、目標に**60g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。
- 60g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 ～

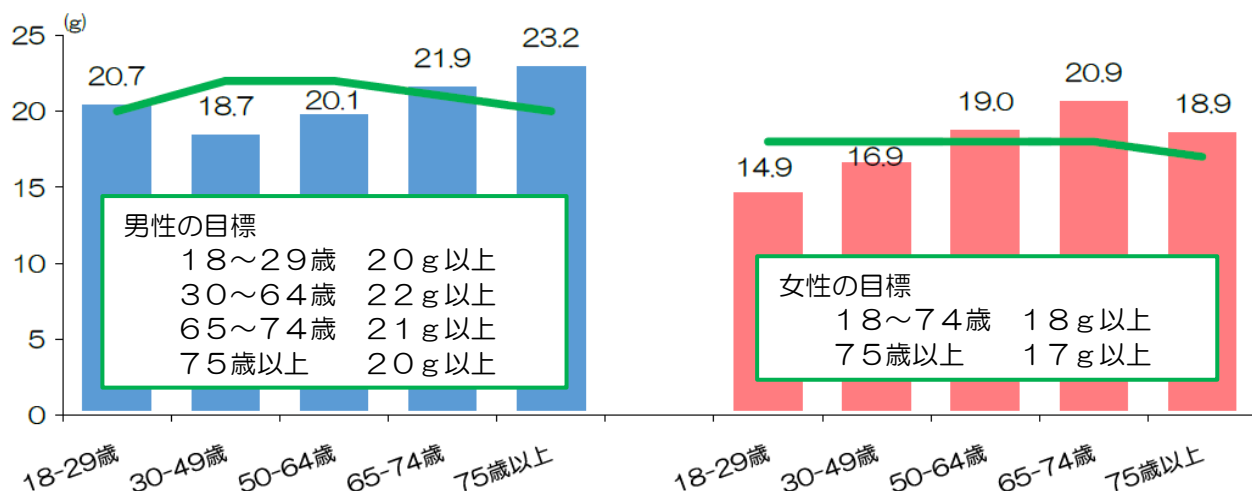


野菜摂取量が少ないと・・・

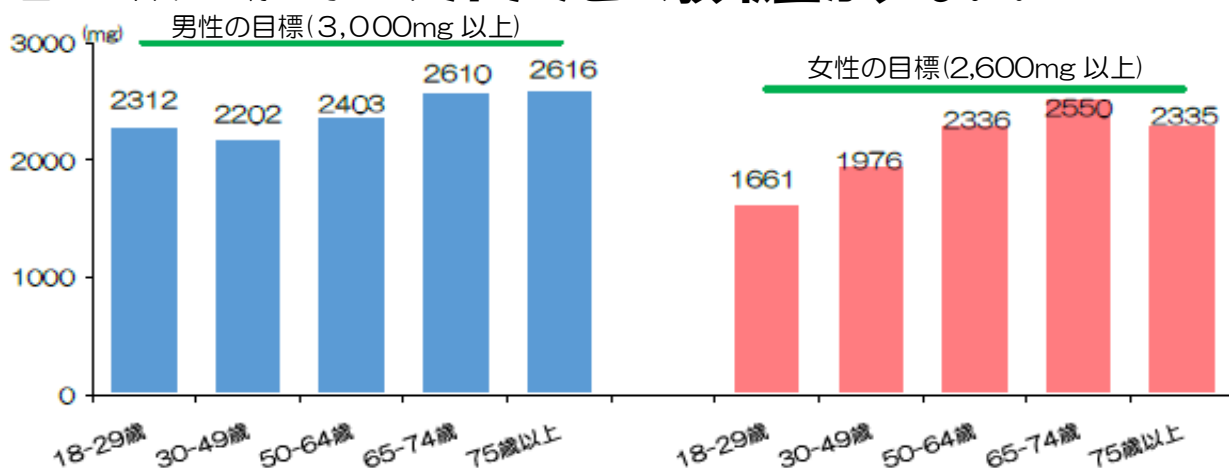
野菜には、食物繊維、ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK）、ミネラル（カリウム、カルシウム）が多く含まれています。体の調子を整えるために、毎日の食事で摂取することが必要です。



男性は64歳未満、女性は50歳未満の年代で、**食物繊維の摂取量が少ない**。



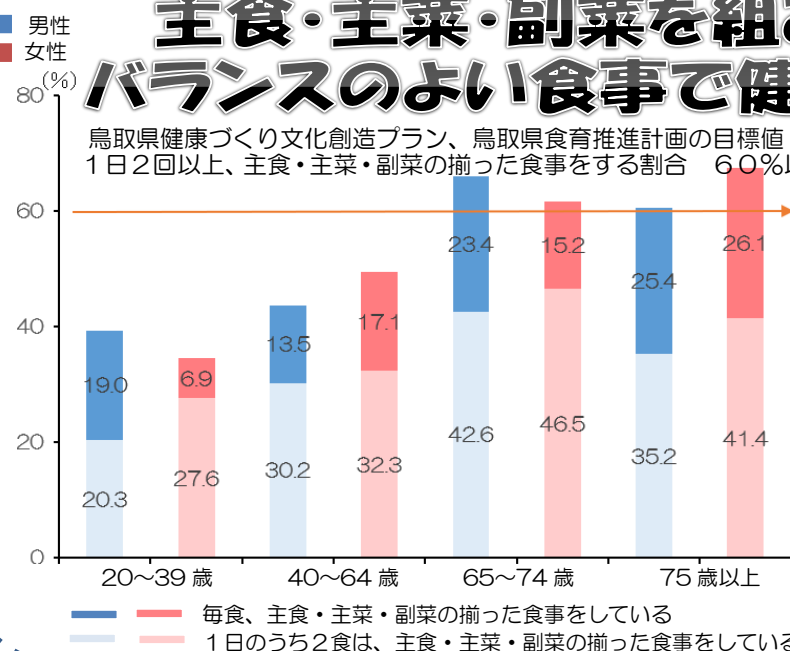
全ての年代で目標に対して、**カリウムの摂取量が少ない**。



摂取量：R4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（2025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、鳥取県食育推進計画の目標値
1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする割合 60%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：R4年県民健康栄養調査及び
国民健康・栄養調査結果