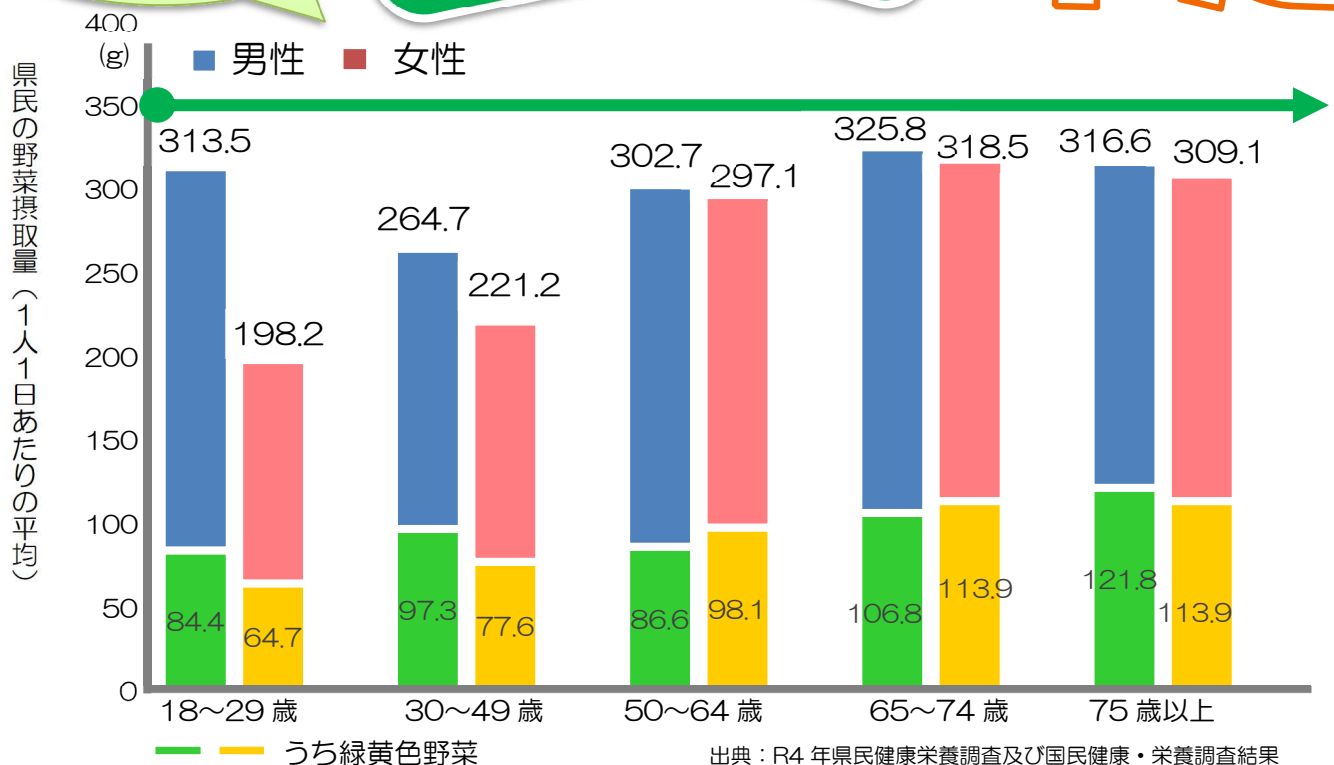


# 鳥取県民は

# 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**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** ～ いろいろな料理を組み合わせせて食べよう ～



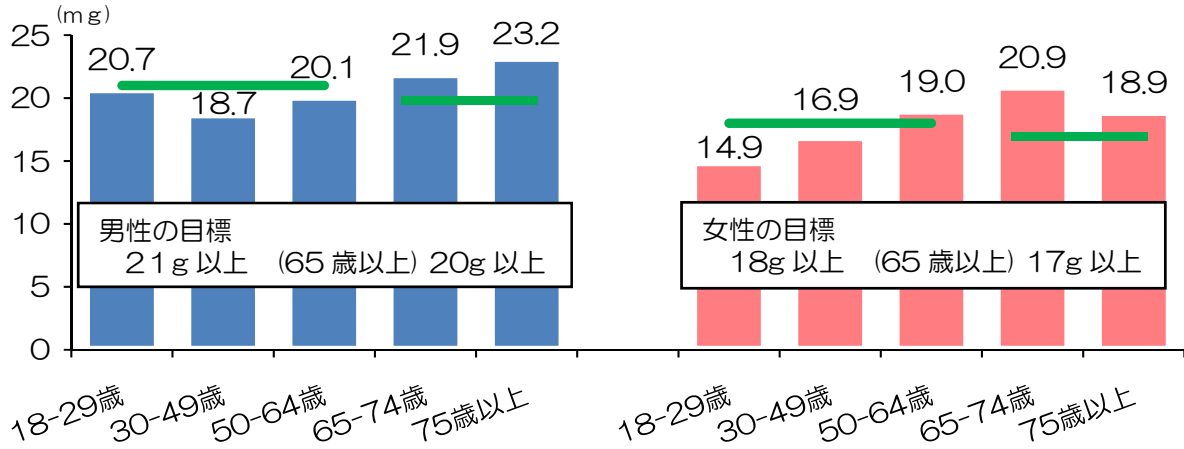
ほうれん草のおひたし 70g	レタスときゅうりの サラダ 80g	かぼちゃの 煮物 50g
具だくさんの みそ汁 70g	冷やしトマト 80g	

# 野菜摂取量が少ないと・・・

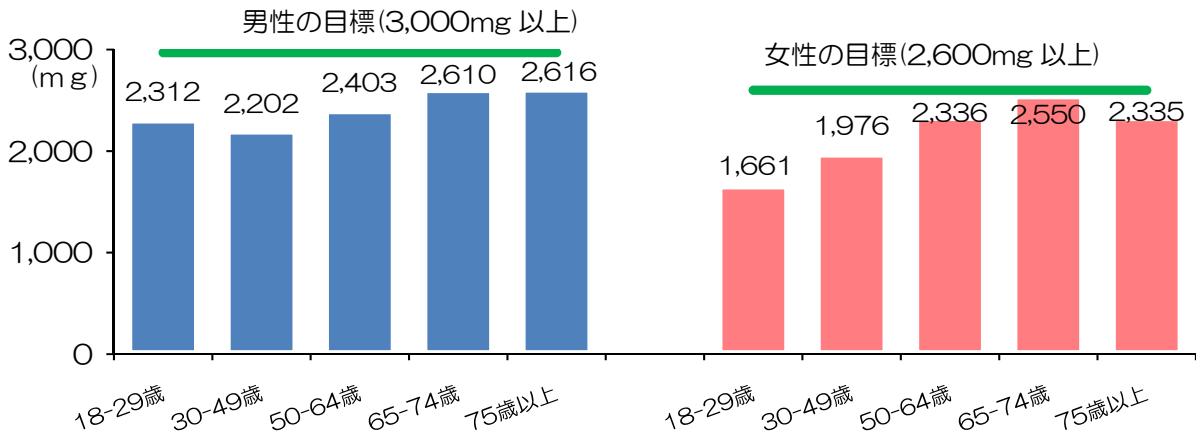
野菜には、食物繊維、ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK）、ミネラル（カリウム、カルシウム）が多く含まれています。体の調子を整えるために、毎日の食事で摂取することが必要です。



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。**

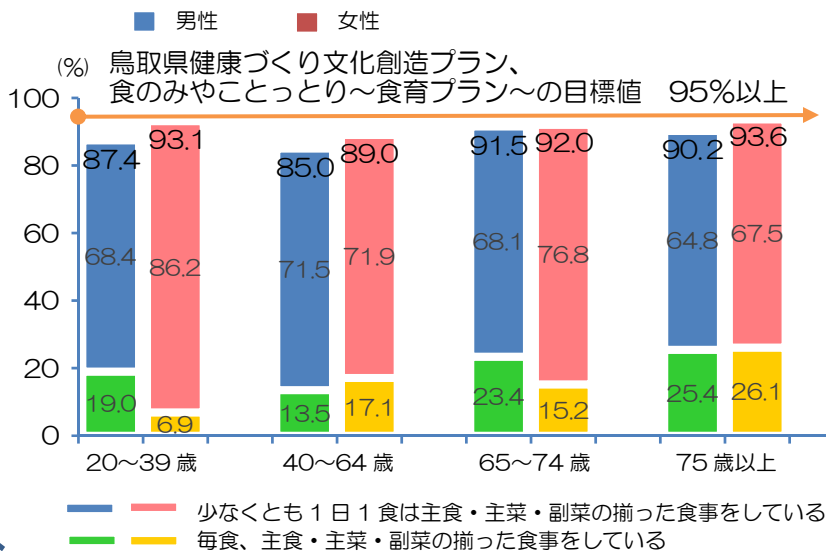


全ての年代で目標に対して、**カリウムの摂取量が少ない。**



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(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：R4年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果