

# 毎日の食事に プラス1皿の 野菜を！



1日**350g**野菜を食べていますか？  
1人あたり**約70g**(小鉢1皿分)の  
野菜摂取が足りていません！

今日の食事にもう1品野菜メニューを増やして、

**野菜増し**

していこっ！

★1皿(70g)の目安★




おひたし



サラダ

など



野菜増し！  
簡単レシピは  
こちら 

※ **野菜増し** とは…

「たくさん(野菜(ベジタブル)をもっと増し増し)で食べよう」  
という目標からとった キャッチフレーズです

宇都宮市保健所  
健康増進課

