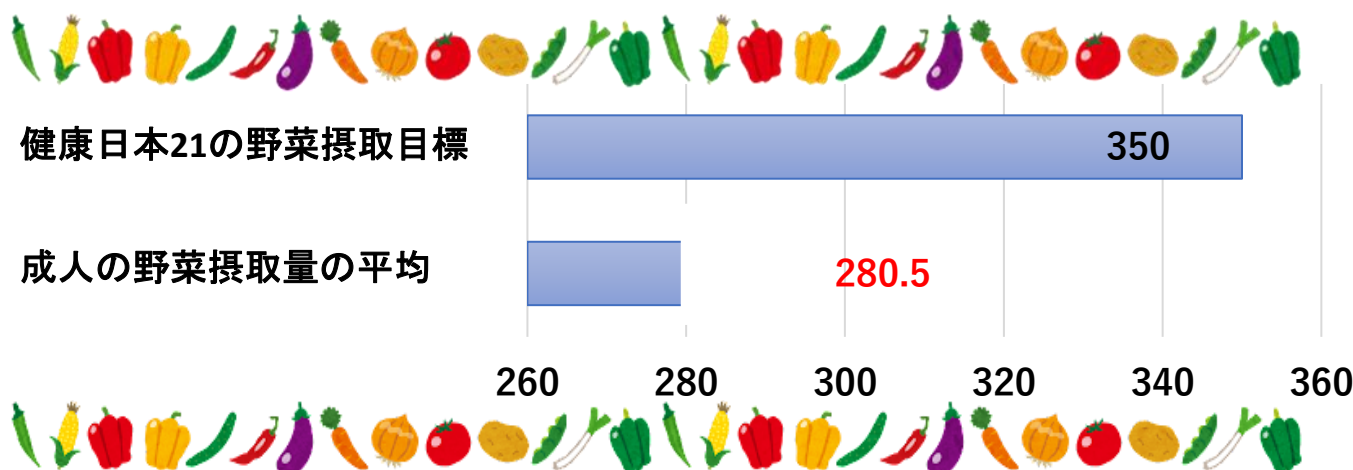


もっと野菜を食べませんか

厚生省（現厚生労働省）が策定した「21世紀における国民健康づくり運動：健康日本21」では、一日に350g以上の野菜を摂取することを目指していますが、**国民1人1日の平均的な野菜摂取量は、280.5g**ほどしかありません。
（令和元年国民健康・栄養調査）

「令和元年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html)を加工して作成出典:



野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜と果物をとることが効果的です。

生活習慣病の予防に効果のある野菜や果物を、積極的に食べましょう。



出典:農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/use/link.html>)を加工して作成