

1日の野菜摂取量ってどのくらい？

1日に350g以上の野菜を摂取することを目標としていますが、**国民1人1日の平均的な野菜摂取量は280.5 g**ほどしかありません。

出典：令和元年「国民健康・栄養調査」厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

1日の野菜「見える化」するとこれくらい！



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。