

目標摂取量

1日**350**g

野菜、 足りていますか？

みなさん、野菜足りていますか？

野菜を「毎日**350g**」食べることが目標とされています。

しかしながら、日本人の**約7割**は目標に達していない状況です。
食事バランスガイドでは野菜350gは副菜**5皿**とされていますが、
何をどのくらい食べればよいのでしょうか？イメージ湧きませんよね。

そこで、今回の「消費者の部屋」展示では、
「**野菜の摂取量**」や「**献立に役立つ野菜料理レシピ**」を
パネルの展示とパンフレットによりご紹介します。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」より

期 間：令和7年**6月5日**(木)～**6月13日**(金)（土日を除く）
9:00～17:00（初日は13時から、最終日は正午まで）

場 所：伏見区役所深草支所「コミュニティホール」
京都市伏見区深草向畑町93-1
京阪「藤森」駅下車徒歩10分、市バス「直達橋一丁目」下車すぐ

◆お問い合わせ◆

近畿農政局

「消費者の部屋」については

消費・安全部 消費生活課

担当者：千田 高磯

電話：075-414-9771（直通）

展示内容については

生産部 園芸特産課

担当者：赤松 太田

電話：075-414-9023（直通）