

## 野菜もう一皿キャンペーン!

滋賀県は野菜摂取増加を目指して野菜プラス一皿を勧めています

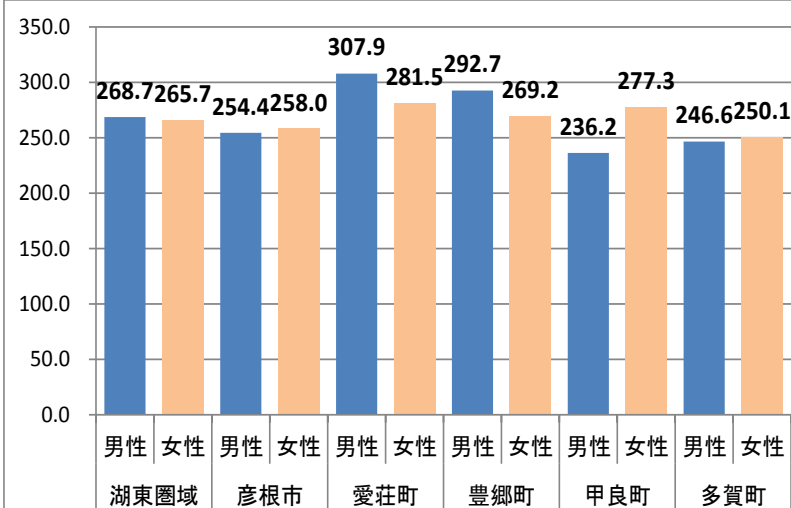
湖東地域の皆さんは野菜を1日平均  
267g食べています

(H21滋賀の健康・栄養マップ調査から)  
生活習慣病予防のためには

**野菜1日350g**がおすすめ!

**あと80g不足**しています

湖東圏域各市町別野菜摂取量(g)



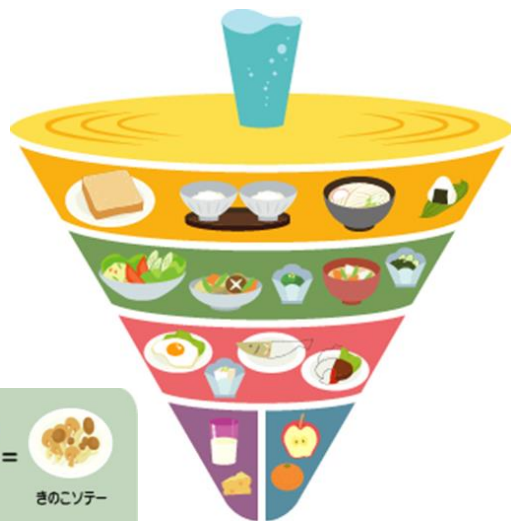
まずは  
あと一皿(70g)の  
野菜を食べましょう

## あなたは何皿食べてますか?

### 食事バランスガイドとは...

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示した、  
食事の目安です。

**野菜料理は1日5皿**食べることで、  
**食事のバランスがよくなります**



### 小鉢・野菜サラダは一皿



煮物などの野菜料理は**2皿分**とれます