

2025 年
5 月

栄養だより

テーマ：野菜の摂取量、
足りてる？

あじさい薬局
管理栄養士
吉田美紅

野菜は 1 日 350 g を目標に！

札幌市民の
1 日の野菜摂取量



1 日の野菜の目標摂取量は **350 g** です

札幌市民はどの年代でも 350 g を達成できていません。

健康的に過ごすため、普段の食事に野菜をもう 1 皿プラス
することから始めてみましょう！

これが**野菜 350 g**です
多く感じますか？
少なく感じますか？



野菜 350 g ってどのくらい取ればいいの？

【小鉢 1 皿 = 70 g】

とっていただけたらと思います

1 日 350 g だと小鉢 5 皿が
必要になりますね



野菜摂取量を増やすポイント

★忙しい朝は手軽にプラス 1 品

《パン＋サラダや野菜スティック・野菜ジュース》



★麺類は野菜たっぷりのメニューを★

《ラーメン→野菜ラーメン》



★汁物は具沢山に★

《味噌汁→具沢山味噌汁・野菜スープなど》



★電子レンジで 1 品★

《電子レンジ＋冷凍野菜やカット野菜》



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。
レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

