

長崎県民の野菜摂取量 全国ワースト **1位** なんです

※2017年～2019年 国民健康・栄養調査（長崎県男女平均237g）



長崎県の1日の野菜摂取量

男性 239.9g

女性 230.1g

※2021年長崎県健康・栄養調査（長崎県）



目標より
100g 以上
少ない！

みんなの目標

1日の野菜摂取量 **350g**

※目安は1日3食あわせて小鉢料理を5皿分



両手にこれくらい！

市HP



広報させぼ



心配なデータがあります！ しっかり見てください！

働く世代の佐世保市民の皆様へ ～耳よりの“悪い情報”です～

ご存じですか？

◆ 野菜摂取量 全国 ? 位

答えは！



現状

長崎県民の野菜摂取量
全国ワースト **1位**

※2017年～2019年 国民健康・栄養調査（長崎県男女平均237g）

長崎県の1日の野菜摂取量

男性 239.9 g

女性 230.1 g

※2021年長崎県健康・栄養調査（長崎県）

目標より
100 g 以上
少ない！

これから

目標は

1日 **350 g**

両手にこれくらい！



※目安は1日3食あわせて小鉢料理を5皿分

