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

市ＨＰ☞

広報させぼ☞

SASEBO 健康増進プロジェクト

佐世保市　保健福祉部健康づくり課　　代表　☎24-1111

プラス１品いかがですか？
当店では、

健康サセボーン

おすすめです。

SASEBO 働く世代の健康増進プロジェクト

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～

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　239.9ｇ
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！

これから

目標は
1日350ｇ

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

佐世保市　保健福祉部健康づくり課　　代表　☎24-1111

市ＨＰ☞　広報させぼ☞

プラス1品いかがですか？
当店では、　　おすすめです。

健康サセボーン