

やさしい
8月31日は

1日あたりの **目標350g**の野菜は、
両手のひらに山盛りいっぱい目安

※生野菜の場合

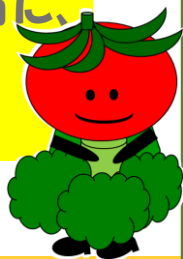
野菜の日

日替わり
県庁食堂で**定食**を食べて
野菜飲料をゲット!!

8/28(水)~30(金)

野菜不足が気になる方に、
ひとまずジュースで
補っていただきたい!

ベジコねえさん



★定食の良さ★

Point ●主食・主菜・副菜がセット
●品数が多い

- 自然に野菜をとりやすい
- 栄養バランスが整いやすい
- 色々な味を楽しめる

めざせ サンゴーマル!

1日 **350g!**

H29~R1
国民健康・栄養調査

全国ワースト **1位**

長崎県民の野菜摂取量は

1日あたり **231g!!** *

目標に100g以上
たりない

ベジぼうや

※R3長崎県健康・栄養調査234.4g

ベジアップチャレンジも
開催中!!

県庁エントランスにて
9月25日まで

【方法】

- ①手のひらをセンサーにかざして
野菜摂取量を測定
- ②測定結果を記載した応募票を
応募箱に投稿
- ③抽選でプレゼントをゲット