

＊9月 Quiz の答え＊

答えはこちら↓↓

- 1 1日「③350グラム」の野菜摂取が推奨されている。
- 2 野菜は主に「③副菜」グループに属します。



いかがでしたか？

令和 5 年度に実施した国の調査では 20 歳以上の 1 人当たりの野菜摂取量は平均 256 グラム程度であり、およそ 100 g 不足している状況です。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維等が豊富で健康にも美容にも欠かせない食材です。上里町は多くの野菜が栽培されており、新鮮な野菜が手に入りやすいですので、ぜひおいしい上里野菜を積極的に食べましょう。

上里町健康づくり推進総合計画でも、〈主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の人の割合を増やす〉〈上里町の農産物をよく購入している人の割合を増やす〉を目指しています。これからも皆さんで健康づくりに取り組みましょう！