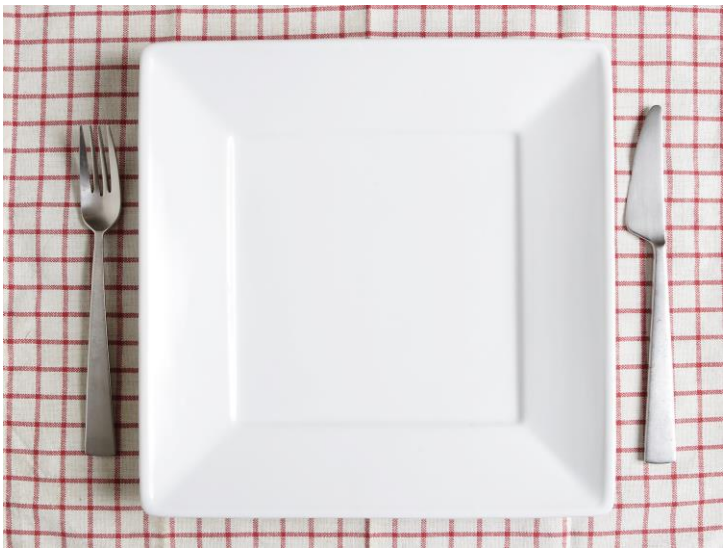
栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページでチェック

松山市　栄養･食生活

毎日野菜を +1 プラス1皿



お問合せ先
〒790-0813　松山市萱町六丁目30番地5
松山市保健所　健康づくり推進課
TEL　089-911-1859　FAX　089-925-0230

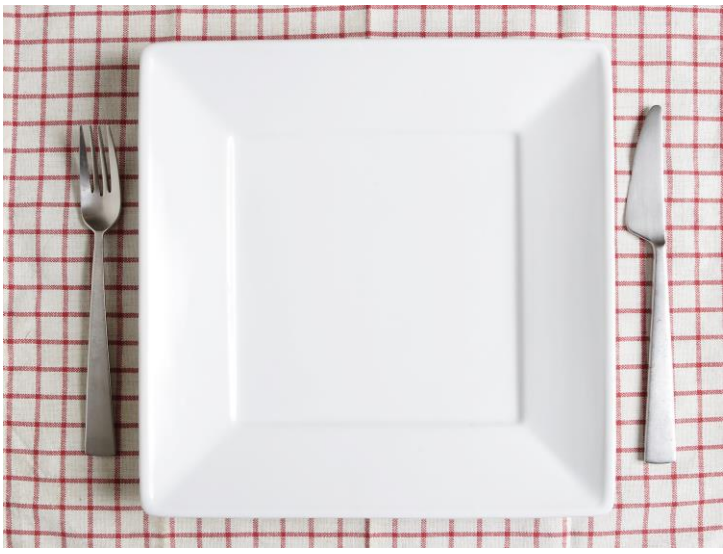
令和7年3月改訂

まつやま･もっと野菜を！プロジェクト

栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページでチェック

松山市　栄養･食生活

毎日野菜を +1 プラス1皿



お問合せ先
〒790-0813　松山市萱町六丁目30番地5
松山市保健所　健康づくり推進課
TEL　089-911-1859　FAX　089-925-0230

令和7年3月改訂

まつやま･もっと野菜を！プロジェクト

食卓に +1皿 野菜料理を追加しよう

野菜摂取の現状

今日、野菜を食べましたか？ → いいえ

↓ はい

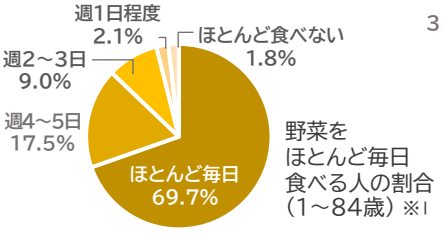
たっぷりの量はとれましたか？

野菜の摂取について調査した結果、

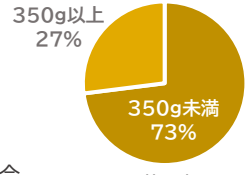
- 野菜をほとんど毎日食べる市民は、約7割しかいない。
- 県民の野菜摂取量の平均値は、275gと目標の350g未満である。
- 野菜摂取量が350g未満の県民が約7割である。

まずは、野菜摂取を意識しながら食生活をチェック！

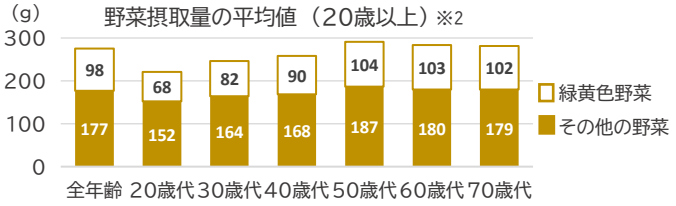
生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するためには**1日350g以上**の野菜を食べることが大切です。



野菜をほとんど毎日食べる人の割合（1～84歳）※1



野菜の摂取量（20歳以上）※2



【出典】 ※1 令和4年食育に関する松山市民意識調査 ※2 令和4年愛媛県県民健康調査

350gの目安量

切った生野菜の場合

両手いっぱい3杯分

手のひらを秤の代用として目安量を確認

どちらも350g

加熱した野菜の場合

片手3杯分

たっぷり量がほしい時は加熱調理がおすすめ

野菜たっぷりの料理は、1皿で70gの野菜がとれる

【朝食】1皿(70g)　【昼食】2皿(140g)　【夕食】2皿(140g)

70g×5皿＝350g

野菜たっぷりの1皿料理は、**にぎりこぶし 1つ分**の大きさで**約70g**の野菜量が目安

1日5皿の野菜料理

簡単！お手軽野菜レシピ

野菜を中心に「彩り」「手軽」「簡単」「時短」なレシピを冊子にまとめています。

全頁カラーです。
作り置きや毎日の献立にぜひご活用ください。

２次元コードからレシピ集を閲覧することもできます。

食卓に +1皿 野菜料理を追加しよう

野菜摂取の現状

今日、野菜を食べましたか？ → いいえ

↓ はい

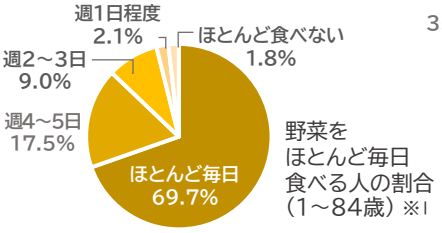
たっぷりの量はとれましたか？

野菜の摂取について調査した結果、

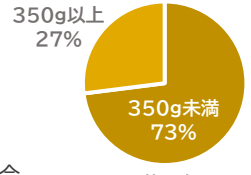
- 野菜をほとんど毎日食べる市民は、約7割しかいない。
- 県民の野菜摂取量の平均値は、275gと目標の350g未満である。
- 野菜摂取量が350g未満の県民が約7割である。

まずは、野菜摂取を意識しながら食生活をチェック！

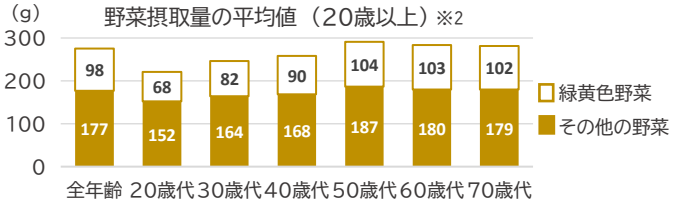
生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するためには**1日350g以上**の野菜を食べることが大切です。



野菜をほとんど毎日食べる人の割合（1～84歳）※1



野菜の摂取量（20歳以上）※2



【出典】 ※1 令和4年食育に関する松山市民意識調査 ※2 令和4年愛媛県県民健康調査

350gの目安量

切った生野菜の場合

両手いっぱい3杯分

手のひらを秤の代用として目安量を確認

どちらも350g

加熱した野菜の場合

片手3杯分

たっぷり量がほしい時は加熱調理がおすすめ

野菜たっぷりの料理は、1皿で70gの野菜がとれる

【朝食】1皿(70g)　【昼食】2皿(140g)　【夕食】2皿(140g)

70g×5皿＝350g

野菜たっぷりの1皿料理は、**にぎりこぶし 1つ分**の大きさで**約70g**の野菜量が目安

1日5皿の野菜料理

簡単！お手軽野菜レシピ

野菜を中心に「彩り」「手軽」「簡単」「時短」なレシピを冊子にまとめています。

全頁カラーです。
作り置きや毎日の献立にぜひご活用ください。

２次元コードからレシピ集を閲覧することもできます。