

都民の1日の平均摂取量では、あと1皿(70g)分の野菜が足りません

「あと1皿」野菜を食べよう！



ゆでて野菜
70g



生で野菜
70g



炒めて野菜
70g



汁物で野菜
70g



焼いて野菜
70g

料理にすると…
1皿70g×5皿

この5皿で目標である1日350gの野菜が摂取できます。

外食・中食のときは「野菜メニュー店」へ出かけよう！

◇野菜メニュー店とは？

「野菜メニュー店」は、東京都保健所管内(多摩・島しょ地区)にある、1日に摂りたい野菜350gの約1/3量が食べられるお店のことで、右記のステッカーが掲示されています。ぜひお出かけください。

野菜メニュー店の詳しい情報は、東京都福祉保健局ポータルサイト「[とうきょう健康ステーション](#)」を御覧ください。

[とうきょう健康ステーション](#) [野菜メニュー店](#)

野菜メニュー店ステッカー

