

毎日の食事にプラス1皿の野菜を！



約70gは野菜料理1皿分！

※成人の野菜摂取目標量1日350g以上

お野菜ミャー



「野菜増し」について知りたい！



宇都宮市
食育応援
キャラクター
「忍者 食丸くん」

出典：国民健康・栄養調査(H28)



栃木県民の野菜摂取量

ベジ増しとは？

「ベジタブル（野菜）をもっとたくさん（増し増しで）食べよう」という目標から取ったキャッチフレーズです。



野菜増し

大作戦！

宇都宮市



あなたも、実は
野菜不足かも?!