

食事バランスを考えよう！

～和食の基本「主食」「主菜」「副菜」を
毎日の食事で意識しましょう～



毎日の生活に「野菜」を取り入れることを心がけましょう。
その際に、主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、野菜を食べることにつながるほか、食事全体のバランス改善にもつながります！



20歳代～30歳代のあなたへ

野菜足りてますか？



1日に必要な野菜の量は、
片手山盛り3つ分(約350g)です。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

～野菜摂取の現状と食べ方をご紹介します～

千葉県農林水産部環境農業推進課・健康福祉部健康づくり支援課
【問い合わせ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667