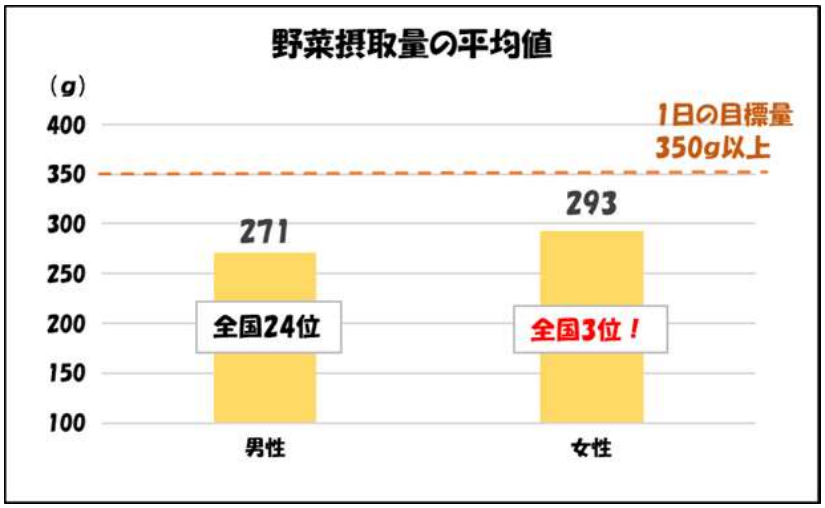
栄養だより

第 191 号
2026年9月23日発行

東北医科薬科大学　若林病院
栄養管理部

宮城県の健康課題について

～野菜摂取量の平均値（男女20歳以上）～



野菜の摂取量の
1日の目安は、350ｇと
言われています。

男性は約80g不足
女性は約60g不足



男性1位:福島（356g）
女性1位:長野県（322g）

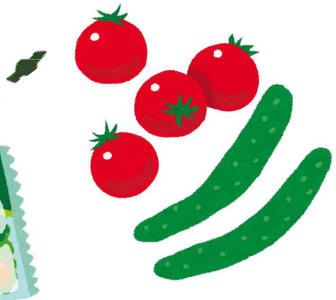
・身体活動・運動｜厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
・国民健康栄養調査（令和6年）https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

包丁や調理がいらない野菜を使用し、手軽に野菜を摂りましょう!!

カット野菜



トマト・キュウリ



切り干し大根
ひじきの煮物



めかぶ
もずく



目標は
毎食小鉢2個分（70g程度）!



☆野菜の効果☆

- 血糖値の上昇を緩やかにする　→糖尿病 予防
- 血圧を抑える　→高血圧 予防
- コレステロールの吸収を抑える　→脂質異常症 予防