

もっと

野菜

8月は野菜摂取強化月間
～ 毎月「1日」は野菜の日 ～

2023 野菜の日

をたべよう！

今こそ、野菜で健康生活！！



野菜は1日 350g(5皿)を目安に食べましょう！

※第3次札幌市食育推進計画目標値

さっぽろ市民の現状

284g

あと一皿！
約70g



+



=

目標達成！

350g

※20歳以上における野菜摂取量の平均（令和4年 札幌市健康・栄養調査）

※下記コードから、札幌市の野菜に関する情報等を見ることができます。



↑市民の野菜摂取状況と
摂り方のコツ（30秒動画）



↑食育情報
（札幌市公式ホームページ）



↑お買物キャンペーン実施中（8/1～8/31）
（札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会）

SAPPORO

札幌市保健所健康企画課



さっぽろ市
04-F06-23-1235
R5-4-176