



## 野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は  
**350g**です。これは日本人の平均摂取量にもう**1皿加えた量**に相当します。

山梨県民の野菜  
の平均摂取量は、  
男性**328.7g**  
女性**296.1g**です。  
(令和4年度山梨県県民栄養調査)

