

8月31日～9月6日は とくしま野菜週間です！



徳島県では、野菜摂取不足の解消に向けて8月31日の「野菜の日」を含む1週間を「とくしま野菜週間」と定められています。

また、厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」においては健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

野菜1日350gの目安 → 生野菜で両手3杯分

ゆでた野菜は片手3杯分

臨床栄養部だよりでも野菜について特集をしていますのでぜひご覧下さい。(No18、No23)