

答え

③ 350g



野菜類の摂取量は成人で1日 350g 以上が望ましいとされています。栃木県民の野菜摂取量は目標より約 100g 不足しています。野菜を多く食べることで、生活習慣病の予防にもつながります。毎日の食事にあと一皿の野菜料理をプラスして、バランスの良い食生活を目指しましょう！