



野菜を毎食
食べていますか？



1日に摂りたい量
350g
以上



旭川市民の現状



1日当たりの野菜摂取量は、

273g

20歳以上の
平均値

出典：令和3年度旭川市栄養調査



あと1皿分(70g程度)の
野菜摂取が必要です

旭川市の食育ホームページはこちら



スマホで
今すぐ確認！

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和8年9月発行
旭川市健幸保健部健康推進課