



1日の摂取目標量

350g



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g

日本人の約7割以上が毎日の生活に

野菜が足りていません

日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※

76.1%



※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT



1日の摂取目標量
350g

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g
日本人の約7割以上が毎日の生活に
野菜が足りていません
日々の食事に野菜をプラスして健康生活へ

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※ **76.1%**

※令和6年国民健康・栄養調査報告より算出

SMART LIFE PROJECT