

# それ、本当に 映えてますか？



外食、手作り、食事の写真を撮ることが増えたけど、なんだか映えてない…  
もしかして、彩りが足りてないのかも。あと1皿、野菜を足してみませんか？

**野菜摂取目標量** 1日350g 健康日本21(第3次) ~1皿70gを1日5皿食べましょう~

デザイン：千里金蘭大学生生活科学部食物栄養学科4年生 公衆栄養臨地実習にて考案 作成：大阪府富田林保健所企画調整課(令和7年2月)

大阪府