

令和6(2024)年度

こだいら健康ガイド

検(健)診申込ハガキ・MAP付き



健康都市
みずから健康をつくるこだいら

小平市

野菜を
一皿
プラス!

1日の野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待される量として350g以上とされています。しかし、現状は、平均280g程度と約7割の人が目標量に達していません。毎日、もう一皿の野菜料理(70g)を加えましょう。



70gのほうれんそうゆで原寸大

生のものとゆでたものではこれだけかさ(体積)が違います!

手軽に、野菜をちょい足ししよう!

~もう一皿分の野菜を足すための工夫~

- 1 包丁いらすの生野菜や、カット野菜、冷凍野菜をストックしておこう
- 2 野菜は、レンジ加熱で、かさ(体積)を減らして食べやすく!
- 3 そう菜(袋入りサラダ、スティック野菜、レトルトの野菜のおかずなど)を活用してみよう
- 4 忙しい日や外出先では、野菜ジュースでもOK!

もっと詳しく知りたい方は…「野菜、あと一皿!」をチェック!→
出典:東京都保健医療局



70gの野菜とは・・・



【発行】小平市 健康福祉部 健康推進課 電話042-346-3700
〒187-0043 小平市学園東町1-19-12 小平市健康センター
【制作】株式会社中央シオマチックス

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。UD FONT