

今さら聞けない健康のはなし

野菜を食べよう大作戦!

2019



岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉

岡崎市では8月31日はやさいの日、9月の健康増進普及月間に合わせて、野菜をしっかり食べる取組「野菜を食べよう大作戦!」を行っています。



1日の野菜摂取目標量は350g



野菜350g食べるポイントは「朝食」と「昼食」にあり!

ポイント

はじめよう! 朝ベジ習慣

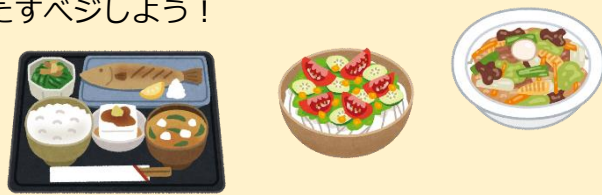
- ・忙しい朝は手間のかからない野菜や常備菜を活用するのがコツ。
- ・まずは小鉢1皿分の野菜を食べることを意識して習慣にしよう!



ポイント

昼食に「たすベジ」しよう!

- ・目標は小鉢1~2皿分の野菜!
- ・単品メニュー(丼、めんなど)は具たくさんのメニューや、小鉢の野菜料理をプラスしてたすベジしよう!



外食でも

野菜を食べよう大作戦!



岡崎市では、8/26~9/30の期間限定で1食当たり120g(1日の1/3量)の野菜が摂れる、野菜たっぷりメニューを提供する企画を市内の飲食店等と協働して行います。街中で「食べて健康」を実感してください。



詳しくは
グルメガイド
をご覧ください。

野菜を食べよう大作戦

検索