

栄養バランスのよい食生活を実践しよう

日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁物も副菜のひとつです。

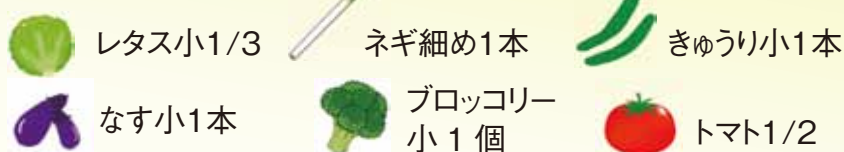


一日の野菜摂取量の目標

緑黄色野菜120g + その他の野菜230g = **350g**

日本人の野菜摂取量は、1日約280g。目標まであと約70g足りていない！

<野菜70gの目安>



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素は、体のバランスを整えるのに役立ちます。



栄養バランスのとれた食生活を送るために
主食、主菜、副菜をそろえ、**野菜**をしっかり食べましょう！

野田健康づくり協議会のご案内 (野田地域・職域連携推進協議会)

野田健康づくり協議会（野田地域・職域連携推進協議会）では、野田市に住む人と働く人への健康づくりの支援を行っています。平成26年度は、事業所向け「いきいき新聞」、市民の方向け「健康づくりリーフレット」を作成しました。千葉県野田健康福祉センター（保健所）のホームページで是非ご覧ください。

のだの健康情報

検索

