

# いつもの食事に野菜を+1皿

野菜摂取量の目標値は1日350g※です。

野菜350gは、およそ小鉢5皿分！



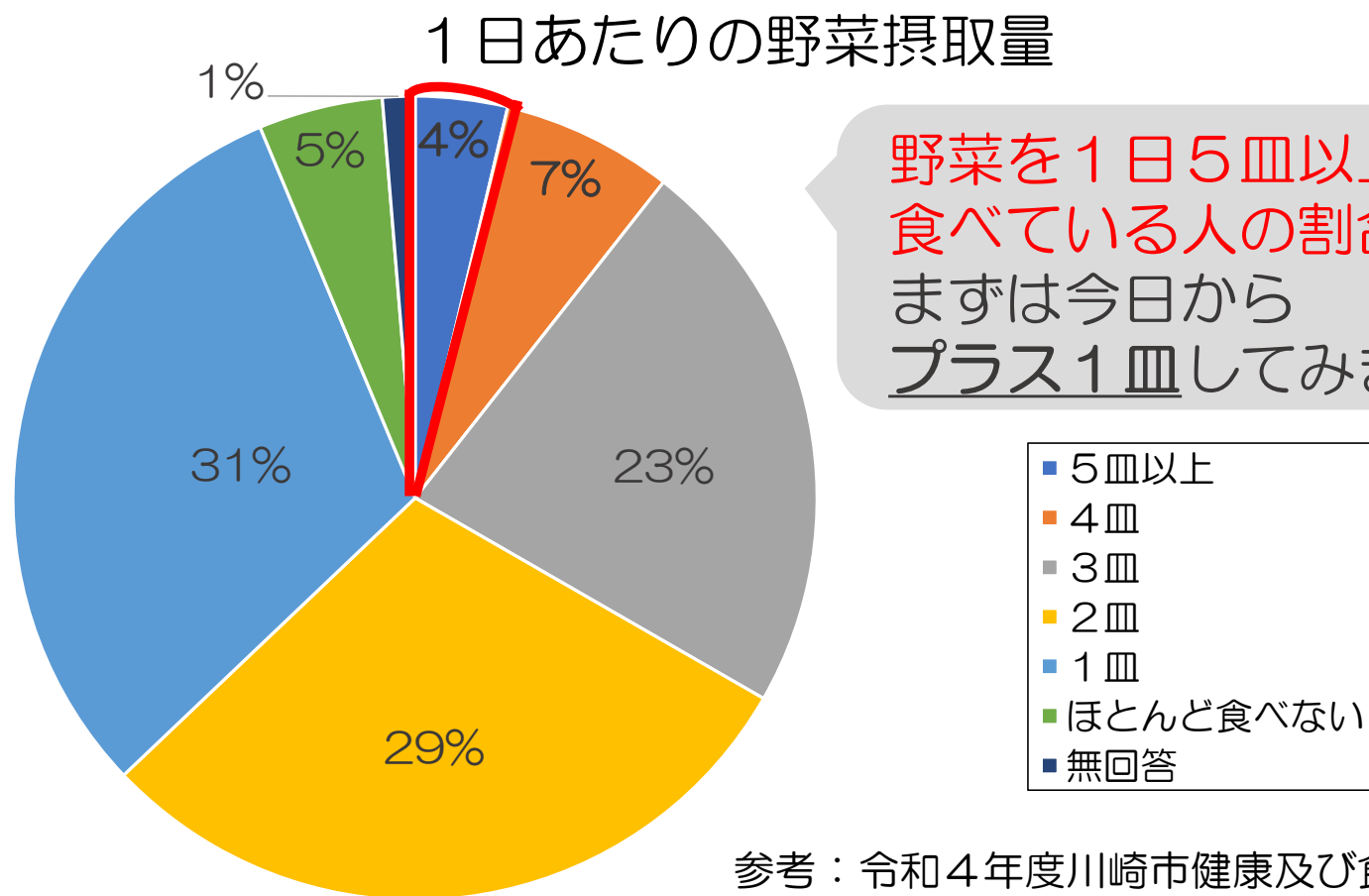
※健康日本21（第三次）野菜摂取量の目標値

いつものお昼ご飯に、野菜料理を1皿追加しましょう

川崎区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課

# いつもの食事に野菜を+1皿

野菜摂取量の目標値は1日350g（小鉢約5皿分）。  
「川崎市」の皆さんは、どれくらい食べているかな？



参考：令和4年度川崎市健康及び食育意識実態調査

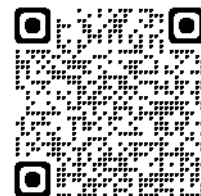
# 野菜を摂ると、こんないいこと

- ☑ ビタミン・ミネラルが豊富！  
例えば…ほうれん草やかぼちゃに多く含まれるカリウムは、  
高血圧予防に役立ちます。
- ☑ 食物繊維で便秘予防や血糖値の安定に役立つ
- ☑ 心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の  
発症や死亡リスクが低下する
- ☑ 健康寿命の延伸につながる

参考：健康づくりサポートネット（厚生労働省）

「野菜1日350gで健康増進」

詳しくはこちら▶▶▶



# 今日からできる！+1 皿の工夫点

- ☐ いつものランチに小鉢（野菜料理）を追加する
- ☐ 生でかんたんに食べられる野菜を常備する  
（トマトやきゅうり等）
- ☐ 市販のカット野菜、冷凍野菜を活用する
- ☐ 野菜スープ等、加熱して効率よく摂取する



## 推定野菜摂取量をチェックしてみませんか？

推定野菜摂取量をチェックする機器を活用したイベントを  
市内各地で実施中です。ぜひご参加ください。

詳しくはこちら▶▶▶



# 野菜を使ったレシピを公開中！

cookpadに



川崎市公式  
アカウント

「川崎市のキッチン」  
を開設しました！

野菜を使用したレシピをはじめ、健康づくりに役立つ  
レシピ等を公開しています。ぜひ、ご活用ください。

掲載レシピ例



かぼちゃのリゾット



切干しだいこんのナムル

詳しくはこちら

