

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！

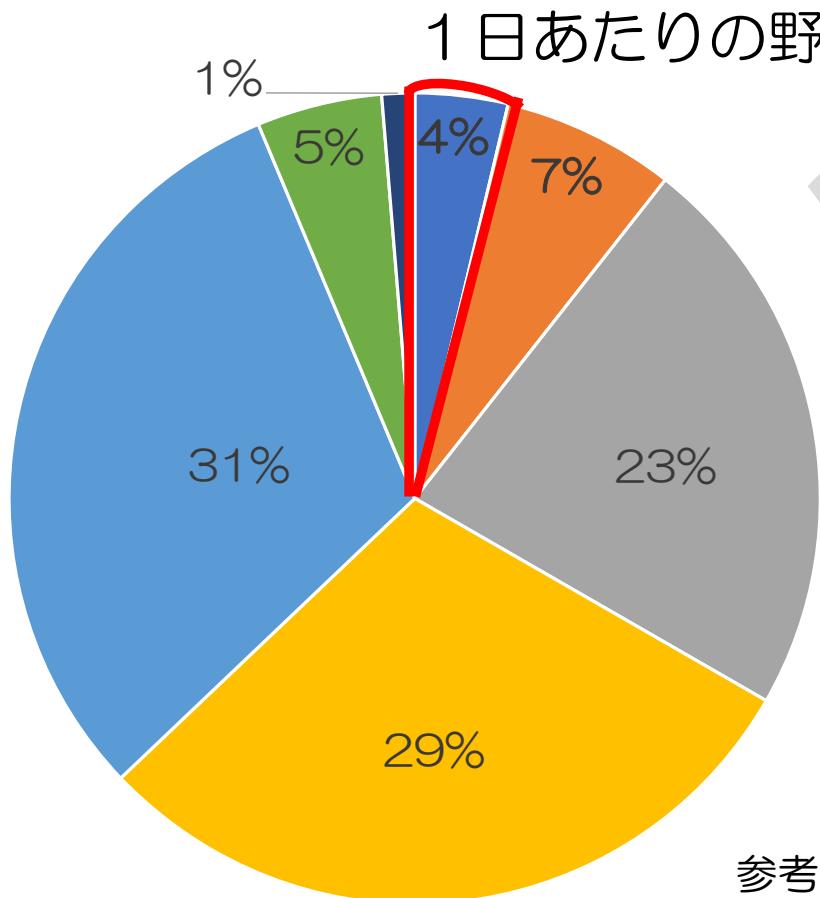


※健康日本21（第三次）野菜摂取量の目標値

いつものお昼ご飯に、野菜料理を1皿追加しましょう

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、どれくらい食べているかな？



野菜を1日5皿以上を
食べている人の割合は4%！
まずは今日から
プラス1皿してみましょう！

- 5皿以上
- 4皿
- 3皿
- 2皿
- 1皿
- ほとんど食べない
- 無回答

参考：令和4年度川崎市健康及び食育意識実態調査

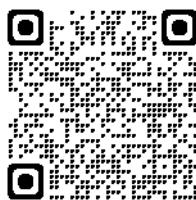
野菜を摂ると、こんないいこと

- 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。
- 食物纖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 III 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「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

