



# 野菜を食べよう!



野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル類が豊富に含まれており、これらの栄養素は**身体の調子を整える**だけでなく、**生活習慣病の予防や健康維持**に欠かせません。

健康維持・生活習慣病予防のために必要な  
野菜摂取目標量 (健康成人1人あたり)

## 1日350g

生野菜  
350g



料理に  
すると

小鉢  
5皿分



野菜たっぷりの汁物



和え物



煮物



サラダ



野菜炒め

目安は、生野菜で両手3杯分

朝



昼



夕



しまね MAME インフォ (健康情報動画)

「野菜をしっかり摂りましょう」



〔動画内容〕

ライフスタイルや好みに合わせた野菜を  
しっかり摂る食べ方の工夫など

# 1日の食事で野菜を増やすことから始めましょう！

やってみよう！



- すぐに食べられる野菜を常備する
- 即席スープなどに野菜を加える
- レンジ等で加熱して野菜のカサを減らして食べる
- カット野菜や冷凍野菜などを利用する
- 市販の弁当や外食は野菜の多いものを選ぶ
- 付け合わせの野菜は必ず食べる
- 野菜が摂りにくい時は、野菜ジュースを飲む



1日 350gの野菜を摂るには…

## 朝ごはんから野菜を増やすことがポイント！

江津市では、「食卓に毎日プラス1皿の野菜料理を」をテーマに、広報紙かわらばんや市ホームページに、旬の野菜を使ったレシピを毎月掲載しています。

江津市公式 YouTube では、レシピ動画も配信中！  
朝ごはんに作れる簡単レシピもたくさん載っています♪



詳しくは、

江津市 食育



で検索

市 HP

市 YouTube



または右の二次元コードから→

ヘルシーライフサポートプロジェクト Gotsu (健康医療対策課)