

8月31日は「野菜の日」

その野菜が 10年後を変える!?

働き盛り世代は、野菜不足気味です。

あなたはどっち？

今日も野菜少し？

それとも

今日から健康投資？

忙しい今だからこそ、カラダを守る選択を

野菜の力、いただきます！

※野菜とは？

「野菜」にはさまざまな分け方や定義があります。このポップでの「野菜」とは、トマト、ピーマンなどの緑黄色野菜や、きゅうり、レタスなどのその他の野菜のことを指し、いも類、豆類、きのこ類、海藻類は含みません。

江津市職域保健部会（事務局：江津市健康医療対策課）

今より少しでも野菜を増やすために



1から調理しなくても
野菜摂取量は増やせます!

野菜を食べる方法はたくさん。あなたに合った方法から始めてみてください!

そのまま 食べられるもの



温めるだけのもの



料理や食事に 簡単に加えられるもの

お湯を注ぐだけのもの



汁物に入れたり
サラダやお惣菜
に加えたり!

どれもスーパーやコンビニで
買えるものばかり♪
いろいろなものを活用して
手軽に野菜をプラス!

でも食塩を多く含むものもあるので食塩のとり過ぎには気をつけて



江津市公式YouTubeに
野菜レシピ動画を配信中!



YouTube