

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 N0.5

野菜を
食べよう！

野菜を食べよう、あさ・ひる・ばん



ある女性のひとい言

子どもが一人暮らし
なんだけど、ちゃんと
食べてるか心配だわ。
栄養を考えて食べら
れているかしら。

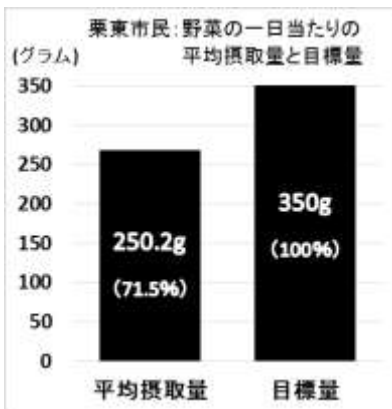


特に野菜なんか、家でも
好んで食べるほうでは
なかったし、食べてない
のではないかしら…

弁当や外食では、野菜が彩り程度に
しか付いていないこともあるからな
あ。意識して食べるようにしないと、
とても目標量には足りないなあ！

栗東市のアンケートで「食生活に
ついて問題がある」と答えた人の
約半数は、“野菜の摂取量を増や
したい”と回答していたわ。

アスマくん



資料：滋賀の健康・栄養マップ調査（平成21年）

目標まで、
100g！

〔100gの目安〕
トマト：中半分
ニンジン：小1本

マロンちゃん



市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

野菜・海草・きのこ類

1日 5皿※！

野菜



海草・きのこ類



【簡単調理】

あっさりサラダ
温野菜
おひたし など



【一手間かけて】

酢の物
煮物
炒め物 など



ひまん 肥満予防にもなるし、便通も改善、肌のはだ
調子もよくなるんじゃないかな。

あさ・ひる・ばんで
5皿以上を目標に、
野菜を摂りましょう。



※野菜 1日あたりの目標量 350g

野菜 70g 相当の量を 1皿分に置き換え 1日5皿と計算しています。

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101