

毎日の食事で
350gの野菜
を食べましょう！

野菜をいっぱい食べると、いいこといっぱい！

免疫力を
高める

生活習慣病
予防

丈夫なからだ
をつくる

便秘解消

美肌効果

抗酸化作用



©袋井市

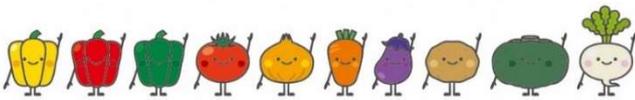
・・・ほかにもいっぱい！

なぜ、350g？

厚生労働省の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」という、日本人の健康意識を高めるための取り組みの中での数値目標です。

1日に必要なカリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養素を適量摂取するためには、野菜の摂取量が350g以上必要とされています。





1日に必要な野菜の量は大人で **350g**

生野菜で両手 3 杯分または野菜の料理で5皿分

※1皿 = 小鉢1皿(野菜 70g)



野菜をおいしく♪たくさん食べるレシピ

具たくさんのミルク豚汁

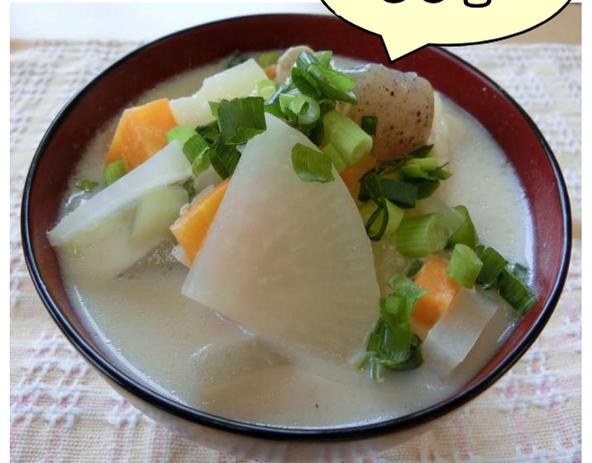
1人分野菜量
90g

【材料 (4人分)】

| | |
|-------|----------|
| 豚小間肉 | 100g |
| 大根 | 1/5本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| じゃが芋 | 1個 |
| こんにゃく | 100g |
| 葉ねぎ | 少々 |
| 油 | 小さじ1と1/3 |
| だし汁 | 400ml |
| みそ | 大さじ2 |
| 牛乳 | 200ml |

【作り方】

- ① 大根、にんじん、じゃが芋は厚めのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下茹でする。
- ② 鍋に油を熱して豚肉・こんにゃく、大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋の順に炒める。
- ③ ②にだし汁を加えてあくを取りながら、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ みそを牛乳で溶いて③に加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ ④を汁椀に盛り、小口切りのねぎを散らす。



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 151kcal |
| たんぱく質 | 9.7g |
| 脂質 | 4.5g |
| 炭水化物 | 18.2g |
| 食塩相当量 | 0.8g |



クックパッド 袋井

みそ汁に牛乳を入れることで味がまろやかになり、カルシウムの摂取量もUPします。



ふくろい野菜いっぱい運動協力店 を知っていますか？

市内の飲食店及び事業所、スーパー、直売所等で

- * 野菜の使用料が1食当たり120g以上のメニューを提供している
- * 食前にミニサラダなどのベジファーストメニューを提供している
- * チラシやレシピの配架や掲示を行い、野菜摂取の普及に関する情報を提供している
- * 袋井市と協力し、野菜摂取を啓発するイベントを実施している

* のうちいずれかの項目を充たした店舗です。



袋井市

お問合せ先 袋井市総合健康センター (はーとふるプラザ袋井)
健康長寿課 健康支援係【電話】84-7811

野菜いっぱい運動協力店