

★6月は食育月間★  
毎月19日は食育の日

# 野菜 食べていますか？

厚生労働省が実施している「平成25年国民健康・栄養調査」の結果では、野菜の摂取量は目標の350gを下回っています。あと70g程度(野菜料理にして小鉢1皿分)不足しています。そこで、野菜をしっかり食べるコツを紹介します。

## ●野菜をしっかり食べるコツ

- その1 毎食(朝・昼・夕)、野菜料理を食べる。
- その2 加熱して「かさ」を減らす。
- その3 毎日野菜料理をプラス1皿分食べる。
- その4 汁物は野菜たっぷりの具たくさんにする。
- その5 外食の時は、野菜料理がついた定食を選ぶ。



野菜 **350g** の目安は、野菜料理小鉢 **5皿分**！！

緑黄色野菜 120g、  
その他の野菜 230g  
を組み合わせる食べ  
ましょう。



津山市食育推進キャラクター  
「しよたん」



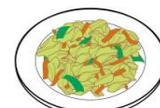
サラダ



具たくさんみそ汁



煮物



野菜炒め



おひたし

津山市食育推進本部  
津山市こども保健部健康増進課