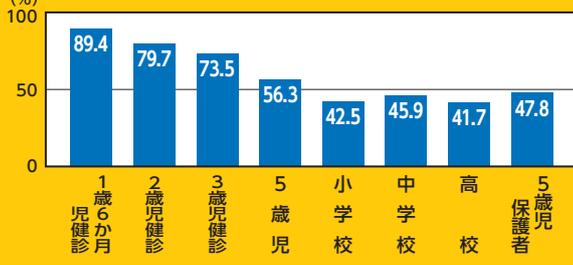


毎食やさいを食べよう



瀬戸内市の野菜摂取率

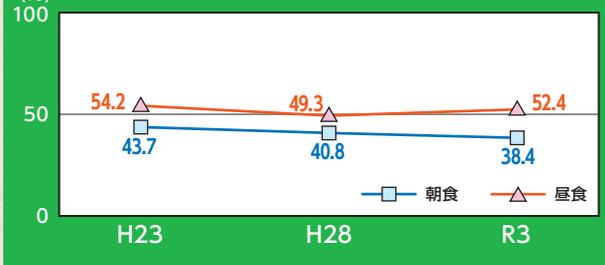
朝食に野菜を食べている割合 (%)



出典：R3 乳幼児健診問診票、食育アンケート（5歳児、小・中・高校）

年代が上がるとともに朝食の野菜摂取率は下がっています

野菜を食べている割合 (%)

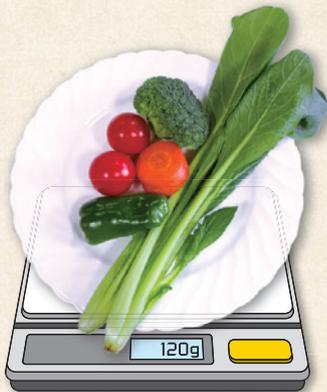


出典：H23、H28、R3 市民意識調査

野菜摂取率は昼食に比べて朝食が低く、朝食の野菜摂取率は毎年下がっています

朝食に野菜を1皿プラスしましょう

野菜には、カリウム、ビタミン、食物繊維などの栄養素が含まれています。健康な生活の維持、生活習慣病予防のために「1日 350g」の野菜が必要といわれています。



緑黄色野菜 120g



淡色野菜 230g

《1日の必要量》

1～2歳	180g
3～5歳	240g
大人	350g



セツちゃん

瀬戸内市 健康づくり推進課
瀬戸内市邑久町尾張300番地1
本庁西庁舎1階
TEL:0869-24-8031

簡単に野菜をとる方法

- カット野菜や冷凍野菜を活用する。
- 簡単に食べられる野菜（ミニトマト、レタスなど）、乾物を常備する。
- ゆでる、蒸す、炒める、煮るなど加熱してカサを減らす。
- みそ汁やスープは具たくさんにする。

食育サイトでレシピを随時更新中!

