

瀬戸内市の野菜摂取率は、朝食38.4%、昼食52.4%とどちらも約半数で、年々低下傾向にあります。

毎食やさいを推進しています！



食育講座はいかがですか？

栄養士がみなさまの集まりに出向いて講話や調理実習を行っています。
講話の例 ▶「バランスの良い食事」「フレイル予防」「野菜の力」

** 利用のお願い **

- ・開催日時は、原則平日9時～17時の時間帯です。
- ・1回の開催時間は、60分です。(要望により調整可能)
- ・開催希望日の1か月前までに申し込みをお願いします。



食事に関する個別栄養相談も行っています。お気軽にご相談ください。

1日に食べてほしい野菜の量

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。

糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防、免疫力を高めて感染症予防に役立ちます。

大人が1日に必要な野菜の量は1日350g以上とされています。一食分の目安は120gです。

一食分120gの目安

生野菜で
両手1杯



加熱した
野菜で
片手1杯



野菜を食べる工夫

- ・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。
- ・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。

食育サイトを 作成しました！



レシピ・食育
情報はこちら
から

