



## 毎食やさい

を推進しています！

### 注目！

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に役立ちます。

大人に必要な野菜の量は1日350g以上とされています。

1日70g(小鉢1皿)×5皿、毎食1～2皿食べましょう！

5皿の例



サラダ



汁物



和え物



煮物



炒め物

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

## 市ホームページで「食」情報を発信中！

旬の食材を使った  
レシピを掲載！



### みんなの食育ひろば



ホームページは  
こちらから！



### 食育レシピ



料理別レシピ  
バッククッキング

### ライフステージ別情報



離乳食動画 妊娠期～高齢期  
パンフレット

### お役立ち情報



災害への備え  
食育つうしん

### 便利ツール



野菜チェックシート  
媒体貸し出し

### 講座・教室



出前食育講座  
離乳食講習会など

引用：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」「これからママになるあなたへ」

## 瀬戸内市公式 LINE 友だち募集中！

クッキングや食育教室など、  
イベント情報を発信しています！



URL から  
web 申込等が  
できます