



## 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！



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！



ホームページは  
こちらから！



### 食育レシピ



料理別レシピ  
パッククッキング

### 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

### 栄養相談



メール  
電話、訪問

### 講座申込



出前食育講座

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！

クッキング教室などのイベント情報、  
食育情報を発信しています！



URL から  
web 申込が  
できます