

日々の健康のために！
毎日**350g**以上の野菜の摂取を！



…いやあ
ちよつときつ
くない？
この量でしょ？

いやいや
一日に**小鉢五杯分**の野
菜を食べるだけなんだ
からできるよね！



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

野菜は食べるとお腹がスッキリ、ダイエットにもなるかも！



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

毎食、**小鉢一皿分**の野菜を
(+70g)



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

1日に摂取する野菜の目安
はなんと**350g**！



350gってどのくらい？
何から野菜を摂ればいい
のかわからない…



そんな野菜不足なあなたへ！
いつもの一食にもう一品追加しよう！
お店のサラダなら調理済みだかららくちん☆

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

足りない夜
 そんなときもあるよね
 そういふ時はこれ

一皿70g <<おひたし>>



～案外満足、この一皿～

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
 多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
 府中市福祉保健部健康推進課 作製



毎食野菜

一その一食で
 人生を変える一

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
 多数掲載中▶

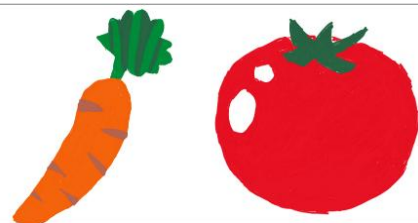


協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
 府中市福祉保健部健康推進課 作製

おいしく野菜をいっぱいとうろ
 一日350g野菜とれてる？



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
 多数掲載中▶



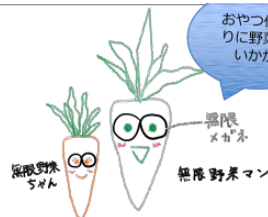
協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
 府中市福祉保健部健康推進課 作製

無限野菜・・・毎日野菜をたべたいと思えるような生
 活にしよう！少量からでも遅くない

朝	昼	夜
100 g	150g	100 g



おやつ代わり
 に野菜は
 いかが

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
 多数掲載中▶




協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
 府中市福祉保健部健康推進課 作製

ハンバーガーは
サラダじゃない
ヤサイドリ



350(g) 350(g)
野菜食べよ!

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

毎食野菜で
毎日元気



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製



←毎食食べて健康に

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶





協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

元気な体を
あと一皿で



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

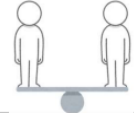


協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

バランスよく！



最後の一品

70g小鉢1皿



できるなら小鉢5皿！



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

350って何の数字？



一日の野菜摂取推奨量の350g
あなたは一日に350gの野菜を食べていますか？健康的な食生活は自分の活力になり、あなたの生活をより良いものにしてくれます！
サラダなどで簡単に野菜を食べよう！

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

健康は人生の財産

1日の野菜摂取推奨量は**350g**となっている
手軽に健康な食生活を実現しよう！



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製



生野菜は量が多くて嫌なら
調理されたものを選択しよう



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

野菜を摂りやすイ!

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

「あと一皿」で健康を

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

健康寿命を野菜で延ばす

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

小鉢5皿分(1日あたり)が野菜の食べる目安



×5



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

1日350g
野菜を食べて理想の体型へ

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

協働しよう。そうしよう。

東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

毎食野菜 一生健康

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

協働しよう。そうしよう。

東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

毎日の食事に
物足りないなと感じたら、
野菜を選んで 毎食野菜

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

協働しよう。そうしよう。

東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

毎日いろいろな

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

協働しよう。そうしよう。

東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

1日の野菜の
摂取量
≡
350g



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

1日性本五つ



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

あなたは一日350g以上野菜を食べていますか？



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

ちょ 3ンタ、野菜食ベヤイよ*



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

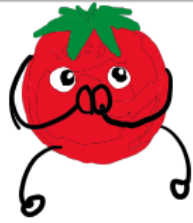


協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

野菜食べたくない？



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

あと70gの野菜で



9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

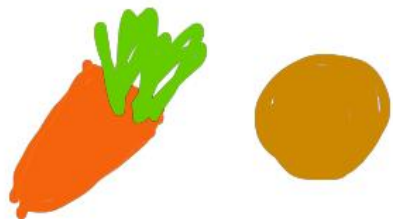
手の
毎食70gの野菜を目安に

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製



日々の食事に彩を
1日野菜350g

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

野菜と共に生きる

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



みんなで
協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製

1日 **350g** 

9月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶



みんなで
協働しよう。そうしよう。



東京都立農業高等学校食物科2学年
府中市福祉保健部健康推進課 作製