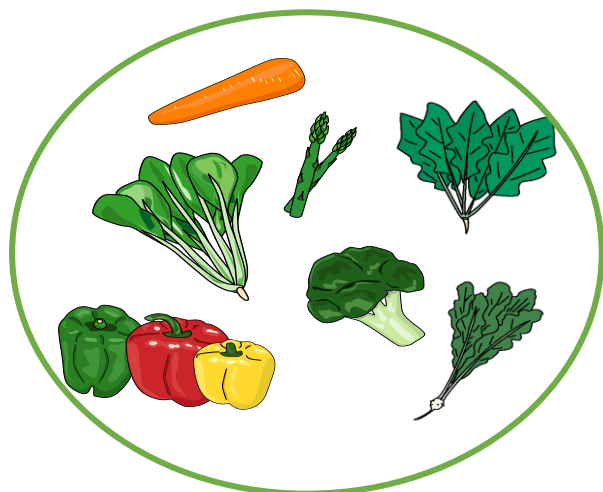




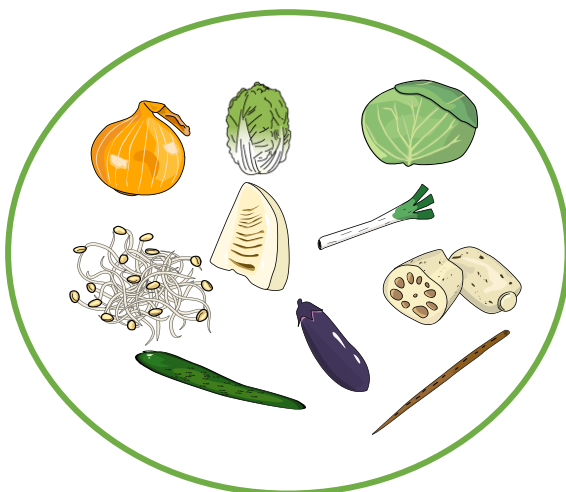
毎月19日は『天理市食育の日』  
毎月10日は『天理市健康づくりの日』  
～みんなにっこり笑顔の食卓を！～

## 野菜は1日350g以上食べましょう

野菜には、ビタミン・食物繊維・カリウム・カルシウムなどが多く含まれており、毎日食べることで生活習慣病予防につながります。



緑黄色野菜 120g



その他の野菜 230g

## ☆野菜の取り方の工夫☆

### ①野菜をたっぷり

人参・玉ねぎなどの根菜類を使ったメニューを取り入れる。(ポトフ、カレー、シチューなど)

### ②きのこ海藻も忘れずに

具だくさんの味噌汁、酢の物など、野菜ときのこや海藻を同時にとれるメニューを取り入れる。

### ③野菜の加工食品を常備

ホールトマトなどの野菜の缶詰やレトルト食品、冷凍食品を家庭に常備し、手軽に活用する。

### ④いつものランチに+1皿

ランチでは、サラダやおひたしなどを一品添える。

例：牛丼に青菜のお浸しを添える。

カレーライスに野菜サラダまたは野菜ジュースをプラスする。

### ⑤居酒屋で野菜ざんまい

夏は冷やしトマトや焼きなす、冬は白菜、青菜を使った鍋ものやおでんの大根など、刺身のつまも残さず食べる。



発行：天理市健康推進課(保健センター)  
協力：天理市食生活改善推進員協議会