



野菜を1日350g食べよう！

野菜は「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」など栄養素が豊富な食材です。
厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では健康増進の観点から、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。

●野菜1日350gはどのくらい？



生の状態で
両手の平いっぱいです。



野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとります

小皿(小鉢)の野菜料理を1皿分(約70g)、大皿の野菜料理1人分を2皿分と数え、1日5皿分以上(70g×5皿=350g)とります。



1日350gの野菜
が小皿で5皿分の
野菜料理になります

生野菜だけではなく、茹でたり、炒めたり、色々な調理法で旬の野菜を色々食べましょう。加熱するとカサが減ってたくさん食べられます。

問健康福祉課 ☎(57)4171

のぎ地産地消シリーズ Vol.10

毎月18日はのぎ地産地消の日！

ひまわり油を使った給食を提供します！

町教育委員会では地産地消の一環として、野木ブランド認定品の「ひまわり油」を使った給食を小中学校に提供します。ひまわり油に含まれるリノール酸は動脈硬化や高血圧の原因となるLDLコレステロールを減少させる働きがあります。また、生活習慣病等の予防になると言われているビタミンEも多く含んでいます。



問子ども教育課 ☎(57)4182