

三十モの食育通信

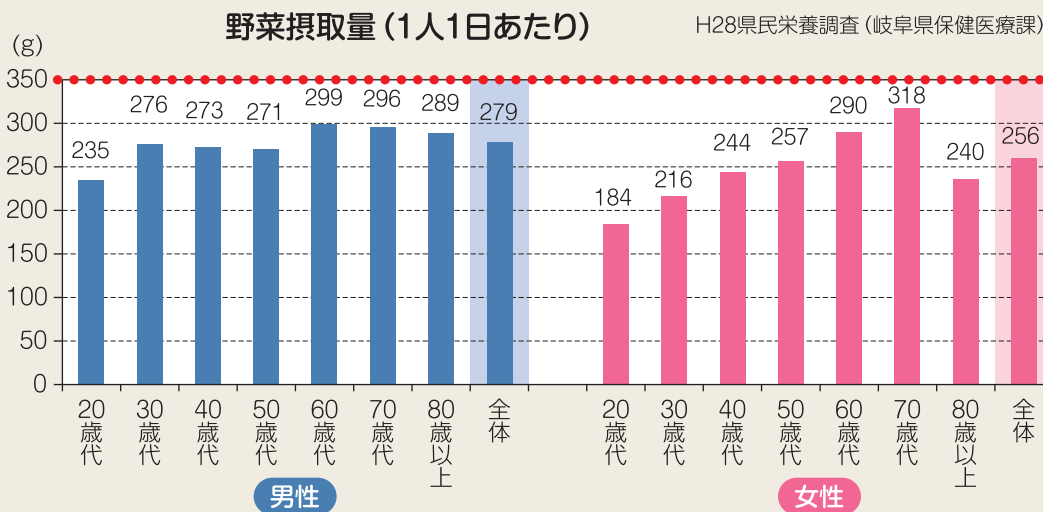
発行：平成30年3月
岐阜県保健医療課

～自分に合った量と質を 賢くえらんで おいしく食べよう～



岐阜県民の7割は野菜不足!

野菜は1日350gの摂取を目標に!!



岐阜県民の7割が
野菜不足です。

やるぞ! 岐阜県民野菜ファースト!

食事の最初に
野菜を1皿

野菜は、食物繊維と、ビタミン類がいっぱいです。
野菜は、低脂肪、低エネルギーで満腹感を与えてくれます。
野菜は、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

野菜には、
いいこと
いっぱい

1食に野菜の
おかずを2皿

野菜350gは、小鉢5皿分です。
1日5皿 朝1:昼2:夜2食べましょう。

1日3食
バランス食を

食事を抜くと
野菜の摂取量も減ってしまいます。
朝からしっかり食べましょう。

お味噌汁は
具たくさんに

野菜たっぷりの味噌汁は
りっぱな野菜料理です。

