

# 三十モの食育通信

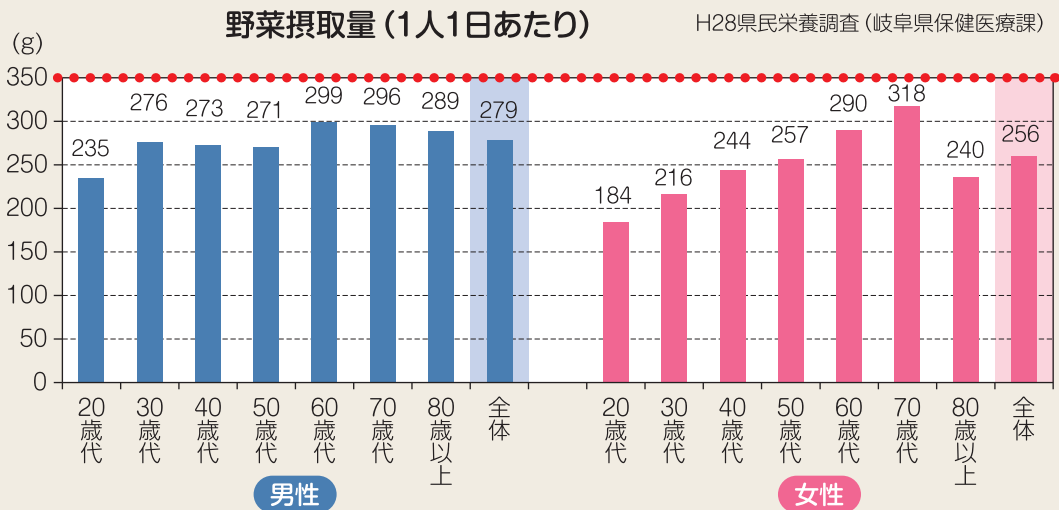
発行：平成30年3月  
岐阜県保健医療課

～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

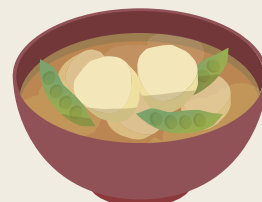
野菜350gは、小鉢5皿分です。  
1日5皿 朝1:昼2:夜2食べましょう。

### 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

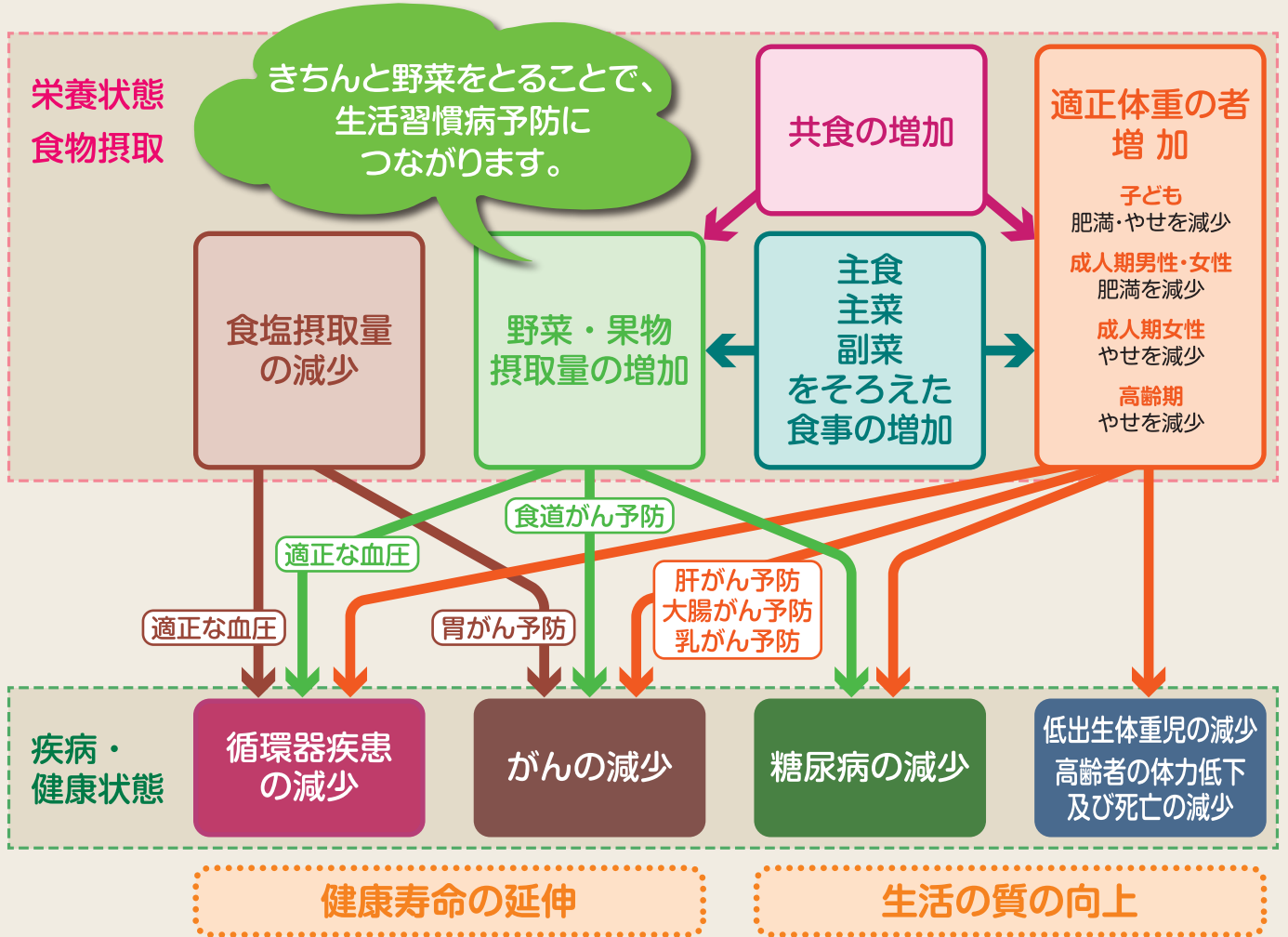
野菜たっぷりの味噌汁は  
りっぱな野菜料理です。



# 食べることを、大切にしよう。

毎日食べている食事が自分の体をつくっています。あなたの食事が病気の原因を作っているかもしれません。一度見直してみましょう。一生に食べる食事の回数は、約9万回です。毎回、野菜も含めて大事に食事をいただきましょう。

## 生活習慣病等と栄養・食生活の関連



【出典：健康日本21（第2次）参考資料スライド集改変】

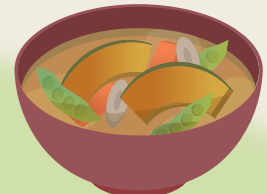
野菜料理は  
1日5皿



サラダ



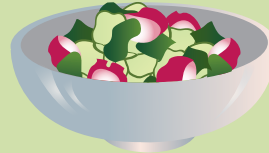
煮物



具たくさん味噌汁



おひたし



酢の物

