

〈あいちの食育推進シリーズ〉

だから、好き食べるのだから、

見直そう。自分の食生活。

毎月19日は食育の日です

きょう、何食べる？

野菜たっぷりテクニック 食べて元気にもう1皿野菜を！

外食のときは・・・

- 野菜の小鉢をプラス
- 単品(丼物)より定食を選択して、付け合わせの野菜も残さない

コンビニ・お惣菜で手軽に野菜たっぷり！

- 野菜が入ったスープやお弁当を選ぶなど、野菜料理を意識して
 - ①おにぎり + ②サラダチキン + ③野菜スープ
 - ①うどん + ②野菜の煮物 + ③温泉卵
 - ①サンドウィッチ + ②サラダ + ③牛乳

スーパーでの買い物のポイント

- カット野菜で手軽なレシピに
- そのまま使用できる野菜(トマトやきゅうりなど)を選ぶ
- まとめ買いや2~3回分の料理の下処理をすると調理時間の短縮に

レンジで鍋いらず

- もやし、きゃべつ、ブロッコリー・・・
- 洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジでチン！
加熱して、カサを減らして食べやすく

汁物を具だくさんに

- 野菜たっぷり、汁の量を減らして、減塩効果
- 朝食に具だくさんスープを食べればカラダもリフレッシュ
- 野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちになるので、減塩の心がけを



食の健康チャレンジプロジェクト

愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」にターゲットを絞り、行政を始め、食に関する施設及び関係団体等が既存の事業などで連携して、継続的な食生活改善をサポートする取組を行っています。



愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課

〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 TEL 052-954-6271 (ダイヤルイン)

