



“食べよう野菜350運動” 強化月間

いつもの食事に **野菜** を“ちょい足し”



9月は、「食生活改善普及運動」実施月間です。この運動は、平成25年度から開始している健康日本21（第二次）（国民の健康づくり運動）における栄養・食生活の目標達成に向けた国の取り組みで、重点活動の1つに“野菜摂取量の増加”があります。区でも、野菜摂取量の増加に向けて、9月を“食べよう野菜350（サ・ゴ・マ）運動”強化月間として、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する運動を実施しています。

中央区

サン・ゴー・マル

“食べよう野菜350運動”とは

“食べよう野菜350運動”は、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推進する「中央区健康・食育プラン2013」における取り組みです。

「中央区民の健康・食育に関する意識調査（平成28年11月実施）」では、1日に食べる野菜の目標量“350g”を知っている区民は、約4割であり認知不足の結果でした。

また、同じ調査で、野菜の摂取目標量を知っている区民ほど、野菜を食べる量が多いという結果が得られました。

まずは、1日の望ましい野菜摂取目標量が“350g”であることを理解して、1日に必要な野菜“350g”の摂取を目指しましょう。

野菜“ちょい足し”のテクニック

「いつもの食事に野菜を“ちょい足し”」して、意識して野菜を食べることから始めましょう。

テイクアウトで

野菜を加えることを意識する



パン、コーヒー

サラダ

弁当

あえもの

外食で

少しでも野菜の多い料理を選ぶ



ハンバーガー

ミックスサンド、スープ

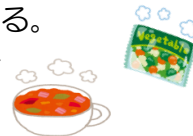
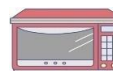
焼きそば

五目焼きそば

家庭で

簡単野菜料理を作る

- 電子レンジで加熱するだけの野菜料理をマスターする。
- カット野菜、冷凍野菜を活用する。
- みそ汁やスープに野菜を入れて具沢山にする。



ご存知ですか？

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン ピーマンゴー にんじんマル

3 5 0

中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることの重要性を呼びかけて、区民の皆さんの健康づくりを応援します。

知って得！

小鉢1皿分の野菜料理には、約70gの野菜が使われています。



70g を **5皿** 食べると**350g**

