

たすベジ 生活をはじめよう!



- 「たす」はプラスすること、「ベジ」はベジタブルの省略で野菜のこと
- いつもの食事に野菜のおかずを1品プラスすること

岡崎市民は野菜不足?



国の野菜摂取目標量**350g**と比べて、岡崎市民の野菜摂取量は**212.8g**(平成28年度実施「食育」に関するアンケート調査)、おおよそ小鉢2皿分の野菜が不足しています。



平成28年度実施「食育」に関するアンケート調査から

野菜の働き

体の調子を
整える

生活習慣病
予防

便秘予防
おなかの調子を
整える

野菜には体にうれしい働きがいろいろあるね。めざせ1日350g!



実践! たすベジ生活 ~たすベジで野菜不足を解消しよう!~

付け合せにも野菜を
たっぷり添えて



コンビニや外食では
野菜料理を追加して



家にある常備菜、
そのまま食べられる
野菜や惣菜を活用して



単品の麺類や丼ものでは
野菜を追加して



汁ものを
具たくさんにして



いつもの食事に
少しプラスすれば
「たすベジ」に
なるんだね。

