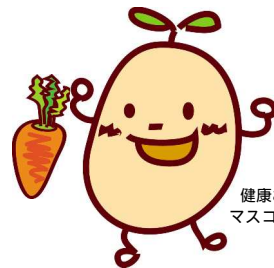


簡単！もっと野菜を食べよう



健康おかざき 21 計画
マスコットキャラクター
「まめ吉」

ところで、野菜は一体どれだけ食べたらいいの？

1日に野菜 **350g以上**が適量とされていますが、岡崎市民の野菜摂取量は 230g と不足しています。まずは 300g 以上を目標に食べましょう。
そこで、外食が多い方に野菜を摂る工夫を提案！

まめ吉虎の巻その1

ラーメンより五目ラーメンにする



ラーメンと野菜炒めを注文することでも野菜不足を解消できますが、選ぶメニューを代えるだけで単品ものでも、身体にも財布にも優しく野菜たっぷりメニューに大変身！

まめ吉虎の巻その2

単品ものより 定食ものにする



外食では野菜が不足しがちになりますが、定食ものを選ぶことによって野菜料理も摂れ、栄養バランスもグッとよくなりますよ。

しかし、外食で野菜を摂るにも限界が・・・
そこで！

まめ吉虎の巻その3

具たくさん味噌汁、スープを作ろう

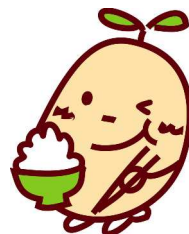


冷蔵庫にある野菜を何でもいから入れて、具たくさん汁物を作ってみましょう。味付けは、味噌やコンソメ、トマトなどお好みで。身体も温まり、りっぱなおかずになりますよ。冷凍野菜をほうり込むだけでもOK！レッツ、チャレンジ！



まめ吉のおまけ

冷蔵庫の常備野菜として「**トマト**」をお勧めします。丸ごとかじってもよし、切るだけで野菜のおかず一品になりますよ。ミニトマトは洗うだけで食卓に一品のおかずと彩を添えてくれますね。



* * その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) * *

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>