



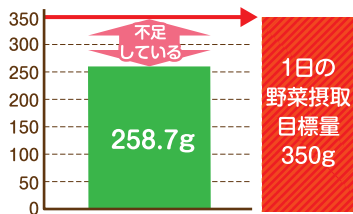
相模原市・町田市からのお知らせ

**野菜をもっと身近に。
手軽に楽しく健康チャージ!**

～野菜の摂取目標量は1日350g～



町田市食育推進キャラクター
まちみベジーズ「とまていー」



20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は、平均258.7g*であり、目標量である350gを大きく下回っています。毎日の食卓に“あと一皿”彩り豊かな野菜を加えてみませんか？

※令和6年国民健康・栄養調査

野菜を食べるとどんないいことがある？

POINT 1 野菜は低エネルギーで健康維持に不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富!

POINT 2 調理方法や切り方を工夫することで、かみごたえや満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止に役立つ!

野菜ごとに含まれる栄養素が異なるので、いろいろな種類の野菜を組み合わせることで食べることが大切です。



野菜が体にいいのはわかったけれど...

今日の料理に使おうと思っていた野菜が高かった...



買うのはいつも同じ野菜、同じ味付けに飽きちゃった... どうしよう!!

こんなときでも諦めないで!ちょっとした工夫でしっかり健康チャージ!

冷凍野菜・乾物・缶詰を活用(価格安定・保存がきく)



色々な野菜に応用できるレシピの活用



相模原市ホームページ



町田市ホームページ

**もっと野菜を
食べよう!**



野菜調理の



定番

味付け簡単!

レシピブック



潤水都市 さがみはら



Eat Well, Live Well.



「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。