



めざせ健康寿命日本一!

一日あと一皿 野菜を 食べましょう。



START TOGETHER

みんなではじめよう“健康”な暮らし方
生活習慣を見直してめざせ健康寿命日本一!

1

野菜の副菜をプラスして 皿数を増やすと便利

1日の摂取量を増やすには、お皿の数でとるのが便利です。お惣菜を利用したり、缶詰や冷凍野菜も常備しておきましょう。

具だくさんの汁物



ほうれん草のおひたし



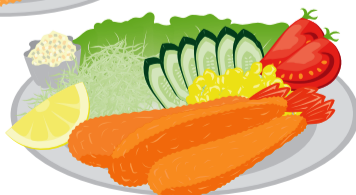
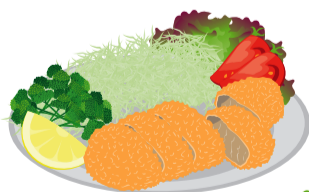
きんぴらごぼう



2

付け合わせの野菜を 忘れずに

肉や魚のメイン料理にも、付け合わせに野菜をプラスしましょう。彩りも良くなり、食欲アップにつながります。



3

外食でも意識的に 野菜摂取を心がけて

栄養バランスがくずれがちな外食でも、単品料理をやめて定食にする、サラダなどのサイドメニューをプラスするなど、野菜を意識しましょう。

プラス!

