

# 「野菜を食べる」を習慣にしよう!

「野菜を食べなきゃとは、いつも思っているんだけど・・・。」  
その気持ち分かります。  
野菜には栄養分と食物繊維がたっぷり!  
生活習慣病の予防にも役立ちます。

野菜のおかずの入ったバランスの良い  
お弁当で、野菜をおいしくとりましょう!  
付け合せの野菜も残さずに食べましょう。

※「健康日本21(第2次)」では、1日当たりの野菜目標摂取量は350g以上とされていますが、  
都民の平均は約280gとあと一皿分(70g)不足しています。



東京都健康づくり推進  
キャラクター  
ケンコウデスカマン

## ちょっと実行、ずっと健康。

さあ、あなたも健康へ!映像公開中

▶ [とうきょう健康ステーション](#) 検索



登録番号(26)238 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎03(5320)4361

