

健康だより

多摩立川保健所 2023 vol.2

- *野菜で簡単！彩りのある食生活始めませんか？…………… 1
- *梅毒・エイズの予防…………… 2
- *いい医療に向かってGO…………… 3
- *教えて！禁煙きんちゃん!! …… 4

野菜で簡単！ 彩りのある食生活始めませんか？

農林水産省の「食育に関する意識調査報告書（令和5年3月）」によると、約76%の人（全国20歳以上の2,370人の回答）が、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていると回答しています。皆様の心掛けの一つに、野菜の彩りを加えてみませんか？

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいるとともに、様々な色合いも楽しむことができます。毎日の食生活を彩り豊かにするために、少し意識するだけで、簡単に毎食野菜が食べられる工夫をまとめました。

毎食野菜を食べるための工夫

《朝食で》

忙しい朝は、ミニトマトやきゅうり等、洗うだけ・切るだけで食べられる野菜がおすすめです。スーパーで売られている、カット野菜や冷凍野菜を活用してもいいですね。



カット野菜とミニトマトで
簡単サラダに

《昼食で》

スーパーやコンビニでは、一皿分の野菜の総菜が充実していますので、いつものランチにプラスしてはいかがでしょうか。

また、外食時には、野菜がたくさん入った料理やサラダセット等を選ぶのもおすすめです。



いつものランチに
野菜を一品プラス

《夕食で》

みそ汁やスープに、余った野菜をたくさん入れて具たくさんにすると、汁量が抑えられ、減塩もでき一石二鳥です。

野菜の煮物やお浸し等を作る際は、多めに作って、翌日の朝食や昼食に食べるのもいいですね。



いつものみそ汁に
余り野菜を入れて
具たくさんに



多めに作って翌日に

できることから始めてみませんか？



立川保健所 栄養・食生活 検索

多摩立川保健所ホームページ

「栄養に関すること」> 栄養・食生活のことを知りたい方へ」

←詳しい情報はこちらから
レシピ集や地場野菜の情報
も掲載中です。

【この記事に関する問合せ先】 生活環境安全課 保健栄養担当

○東京都多摩立川保健所○

☎042-524-5171 (代表) 東京都立川市柴崎町2-21-19

ホームページアドレス <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tthc/>

活字文字読上げ装置を使って内容を
音声で聞くことができます。

