

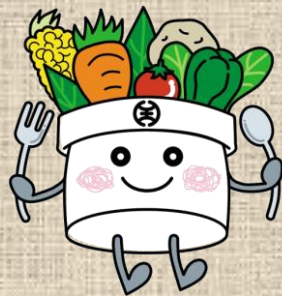
100g以上
野菜がとれる

はちおうじ

ヘルシーレシピ^{さんごーまる} VO.2

— しっかり食べよう！野菜 350 —

1日に350g以上の野菜を食べましょう！



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

発行：平成26年 9月

発行者：八王子市保健所 健康政策課

〒192-0083 東京都八王子市旭町13-18

TEL：042-645-5117 FAX：042-644-9100

はちおうじ食育ネット：<http://www.hachioji-shokuiku.com/>

■本冊子に掲載されているレシピは、広報はちおうじ（平成25年1月～12月）に連載されたヘルシーレシピを編集したものです。

毎日を健康に過ごし、生活習慣病などを予防するためには、野菜を1日350g以上食べることがすすめられています。1日に必要な野菜量をとるためには1食100g以上の野菜を食べる必要があります。1食で100g以上の野菜がおいしくヘルシーに食べられるレシピをご紹介します！