

## しっかり食べよう！野菜350 (さんごーまる)

1日にとりたい野菜量は成人で350g以上です。これは健康日本21(第2次)の推奨量です。野菜には、生活習慣病予防やがんの予防に欠かせない**ビタミン・ミネラル、食物繊維等**を多く含んでいます。本市では、野菜の摂取が現状では足りていない20代~60代の世代の方に着目し、「**しっかり食べよう！野菜350(さんごーまる)**」をテーマに、野菜をたくさん食べて、健康になるための取り組みを行っています。



1日にとりたい野菜の量は、

# 350g以上

健康日本21(第2次)における推奨量

## 健康的な食生活のポイント (成人の場合)



野菜は1日350g以上食べる  
(1食あたり120gを目安に)



塩分はなるべく控える  
(塩分は1日8g以下に)



脂肪のとりすぎに注意する  
(揚げ物よりも「蒸す・煮る・茹でる」で脂肪分カット)



食べすぎない  
(ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう)



### ヘルシーメニュー登録店ガイド



外食やお弁当を買うときは、

1日必要な野菜量1/3がとれるメニューのあるお店

**「ヘルシーメニュー登録店ガイド」**

があなたの健康を応援します。

保健所、各事務所等で配布しています。

### レシピ作成にご協力くださった方々

- ふるさとの食を拓く会 : 代表 星野厚子さん
- 八王子管理栄養士の会 ダイエタリーフレンズ : 代表 中野勝子さん
- 八王子地域活動栄養士会 : 代表 松岡誠子さん
- 学校教育課 保健給食課 & 学校給食栄養士の皆さん