

両手に1杯!



野菜をもっと食べよう!

# いつもの食事に『ベジたベ+ (プラス)』

目標は、「野菜1日両手に3杯(350g)」

市では、「1食に両手1杯以上の野菜を食べること」をすすめています

## みなさん、野菜足りていますか?

成人1日あたり必要な野菜の量は…

- ・緑黄色野菜は両手に1杯  
(トマト・にんじん・ホウレンソウなど)
- ・淡色野菜は両手に2杯  
(きゅうり・なす・ネギ・ダイコンなど)
- ・あわせて「両手に3杯=約350g！」



いつもの食事に1食で両手1杯分、  
1日3食で両手3杯分を目指しましょう。

## 野菜をいっぱい食べるのは難しい… そこでひと工夫。

「野菜を食べるのは、健康のために必要だ」というのはわかっていますが、正直なところ「両手1杯でも精一杯!両手に3杯なんて、そんなの絶対ムリ!」。



過去に市で行ったアンケートで市民のみなさんの77%からはこのような答えが。

そんな時は、よりたくさん食べられるように、ちょっと工夫。

### 例えば…

- 両手1杯のホウレンソウをおひたしに
- 肉や魚と炒めてみる
- パンやピザの上にちょっとのせてみる
- 具だくさんの汁物や鍋料理・ちゃんぽんで



また、地元産の野菜を取り入れると、旬の味をより新鮮に美味しくいただけます(右ページ参照)。

## 「ベジたベプラス」がキーワード

「ベジたベ」で、快適な毎日を!

ベジタブル じょうずに  
たべて ベストディ



今年からは「いつもの食事に『ベジたベプラス』」を合言葉に、かんたんレシピの紹介やイベントの実施など、よりみなさんに野菜をいっぱい食べてもらえるようなきっかけづくりに取り組んでいく予定です。



## 「いつもの食事にベジたベ+ キャンペーン in 大和郡山」

～食育月間にあわせてイベントを開催します～

ゲームや展示を通して食の大切さを学ぼう。

日時=6月19日(日)9時～12時

場所=アピタ大和郡山店  
1階(田中町)

- ◆学校給食コーナー
- ◆おやさいゲームコーナー
- ◆親子で食育クイズ
- ◆幼稚園・保育園展示「こんな食育やってるよ!」
- ◆人気レシピもプレゼント!



問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

食育についてもっと知りたい人は、  
市ホームページにも掲載しています。



大和郡山市食育

検索