

やさい
8月31日は野菜の日

詳しくは、[ベジタベプラス](#) [検索](#)

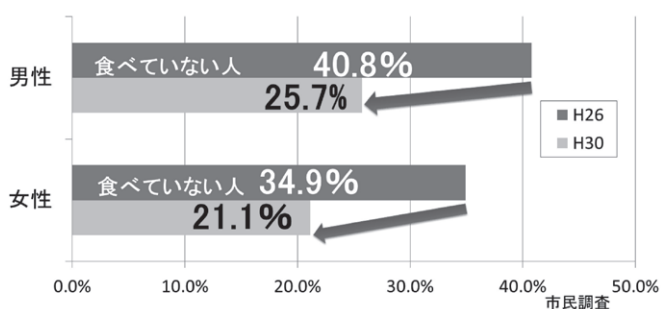


ベジタべちゃん

8月20日~9月10日は
野菜週間です

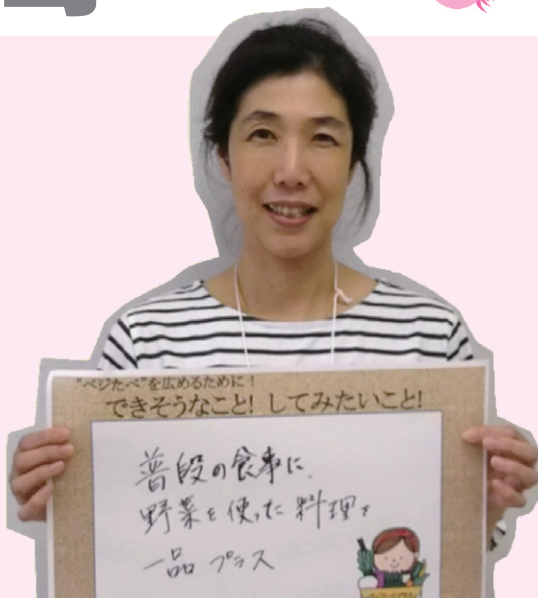
大和郡山市では、1日に食べる野菜の量が両手1杯(120g)未満の人を減らそうと、「いつもの食事に野菜をプラス」する『ベジタベプラスキャンペーン』に取り組んでいます。

1日に、野菜を両手1杯(120g)未満しか食べていない人の割合



平成30年の市民調査では、5年前と比べて、両手1杯未満しか食べていない大人の割合は、減ってきています。しかし、改善してきているとはいえ、その割合は、国とほぼ同水準になったにすぎません。特に、40~60歳代の働き盛り世代の男性、20代の女性で野菜を食べていない人が多くなっています。

生活習慣病予防、美容にいいと言われる野菜ですが、よいとわかっていても、なかなか毎食、毎日とりにくいものです。簡単に1回120gの野菜がとれたり、子どもも食べる時短レシピがありますので利用してみてください。普段から、野菜を意識して食べましょう！



市民の健康づくりを推進するため、市民の代表から選ばれた「すこやか21推進委員」の人と、大和郡山市独自の『野菜週間』に市内あちこちで野菜を意識して食べる取り組みを行います。

さんて郡山公式 SNS

アクセスはこちらから！
野菜週間中の情報を配信します。

Twitter



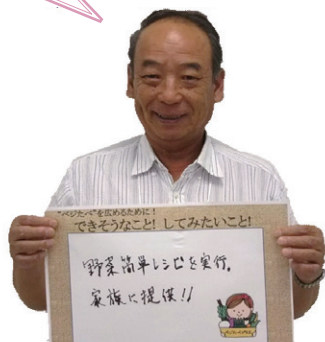
Facebook



instagram



野菜がとれる簡単
レシピを公開中！
詳しくはホームページで
チェック！



問合せ=保健センター
(☎58-3333)

フライパンいらす！

レンジでカンタン焼きうどん



材料 (1人分)

冷凍うどん (1玉)	200g
豚(バラ)すき肉	40g
キャベツ	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	30g
ニラ	10g
しめじ	20g
A 濃口しょうゆ	小さじ1
だし(素)	小さじ1/2
かつお節	1g

作り方

- ①豚肉はひと口大に切る。
- ②キャベツはざく切り
にんじんは短冊切り
玉ねぎはうす切り
ニラは3cm長さに切る。
しめじはほぐしておく。
- ③Aを合わせておく。



④耐熱皿(カレー皿)に冷凍うどんをのせ、うどんの上に豚肉を重ならないようにのせる。

⑤④の上に、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ニラ、キャベツの順にのせ、

ラップをして電子レンジ600Wで約8分加熱する。

⑥加熱後、よく混ぜてAを加えさらに混ぜる。仕上げにかつお節をかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	407kcal	炭水化物	51.9g	脂質	14.8g	タンパク質	13.9g	食塩相当量	1.7g
-------	---------	------	-------	----	-------	-------	-------	-------	------

このメニューで
両手1杯(120g)
の野菜がとれます



Presented by 大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会 (2019年発行)
問合せ・事務局: 大和郡山市保健センター 0743-58-3333