

詳しくは、[ベジたべプラス](#) [検索](#)



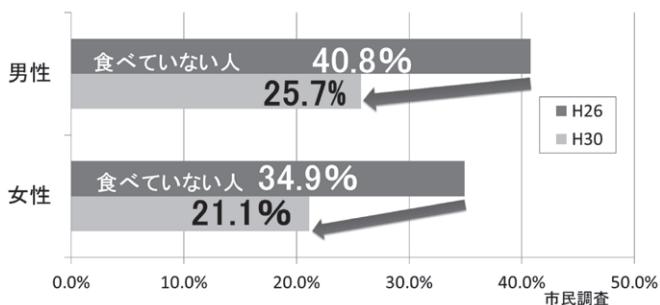
や
8月31日は野菜の日

8月20日～9月10日は
野菜週間です



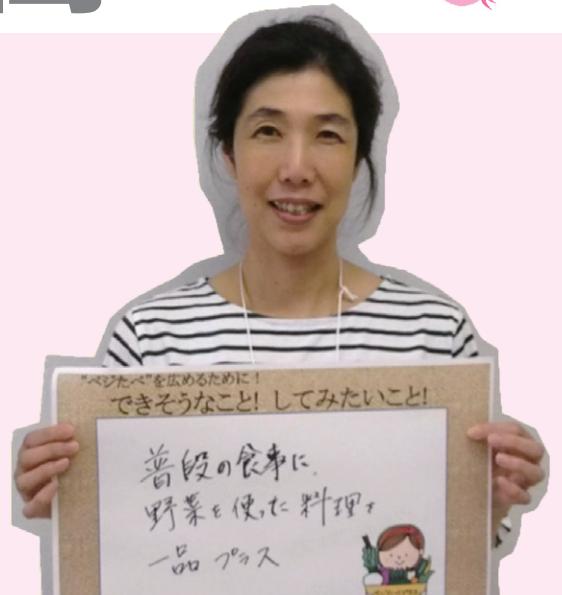
大和郡山市では、1日に食べる野菜の量が両手1杯(120g)未満の人を減らそうと、「いつもの食事に野菜をプラス」する『ベジたべプラスキャンペーン』に取り組んでいます。

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、よいとわかっている、なかなか毎食、毎日とりににくいものです。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)

フライパンいらず！

レンジでカンタン焼きうどん



詳しくは
[ベジたべプラス](#)

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。



⑤⑥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。



600wで8分

⑥加熱後、よく混ぜてAを加えさらに混ぜる。仕上げにかつお削り節をかける。



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