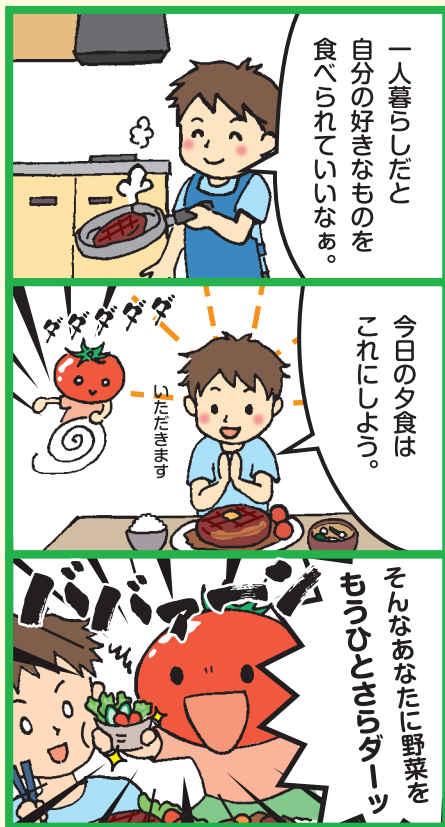


— Eat 普及啓発キャンペーン —



今日から、野菜を もうひとさらダ!

一人暮らし大学生編 (自炊)



普通の食卓に野菜料理を1品プラスしましょう!

友達とランチ編 (外食)



外食でも野菜料理をプラスしましょう!

仕事が忙しくてコンビニが多い人編 (中食)



コンビニで買う時も野菜料理を1品プラスしましょう!

7割の人が野菜不足!

1日分の目標350gまで、**1皿分(約70g)足りません**

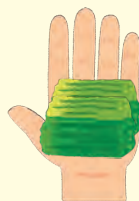
野菜の量
これは何グラム?



野菜小鉢1皿 **70g**



袋入りサラダ **100g**



片手いっぱいゆで野菜 **120g**



両手いっぱい生野菜 **120g**

WEB・公式 SNS から情報発信中!!

信州ACEプロジェクト

検索

ACEサイト



Facebook



Twitter



お問い合わせ先

長野県健康福祉部健康増進課

TEL: 026-235-7116

FAX: 026-235-7485

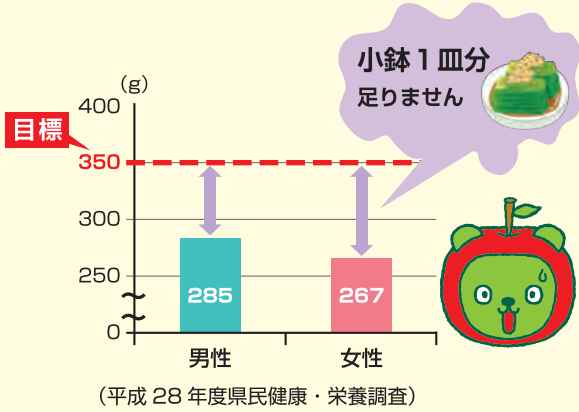
野菜を食べることは大切!!

「野菜350g以上」はどうして?

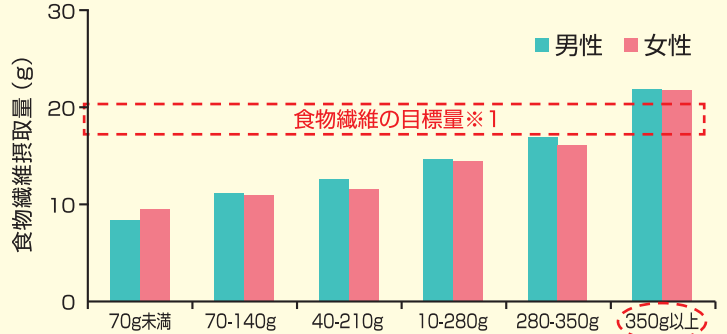
心筋梗塞などを予防するために大事な「食物繊維」も、高血圧を予防するために大事な「カリウム」も、野菜 350g 以上摂取していた人は目標量以上しっかり摂取できています。



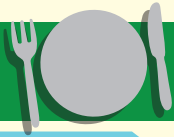
野菜摂取量の平均値 (20～40歳代)



野菜摂取量と食物繊維摂取量の関連 (20歳以上)



※1 生活習慣病予防のために目指したい1日当たりの摂取量
 18～69歳：男性20g以上、女性18g以上
 70歳以上：男性19g以上、女性17g以上

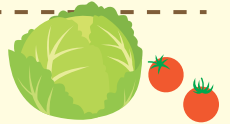


もう1皿のためのアドバイス

家庭編



料理レシピサイト **クックパッド「長野県公式キッチン」**で野菜たっぷりレシピをチェック



見たさんのサンラータン!



小鉢2皿分の野菜がとれる主食・主菜・副菜の組み合わせも掲載しています!

野菜がとれて、減塩にも配慮されていて、一石二鳥!

クックパッド
長野県公式キッチン▶



外食編



「信州食育発信3つの星レストラン」の野菜たっぷりメニューを利用する



3つの星レストランは、以下の★3つに取り組むお店です。

- ★健康に配慮したメニューの提供 (エネルギー 500～700kcal 程度、野菜140g以上、食塩4g未満)
- ★食文化の継承 (県産食材の使用、郷土料理の提供等)
- ★食べ残しを減らす

Delicious×Komachi 内専用サイト▶



長野県魅力発信ブログ▶



小鉢2皿分の野菜がとれるメニューです

3つの星レストランの店舗情報は右記でご確認ください★

お弁当編



「健康づくり応援弁当 (信州 ACE 弁当)」を購入する



小鉢2皿分の野菜がとれるお弁当です



健康づくり応援弁当は、エネルギー 500～700kcal、野菜 140g 以上、食塩 3g 未満で、長野県産食材を使用したお弁当です。

お弁当販売店一覧▶



このマークが目印▶