



野菜をたっぷり食べましょう



野菜摂取の目標量は1日350g以上です。県民の野菜摂取量の平均は、約275gで、どの年代も目標量を下回っています。必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満たすためには、色々な種類の野菜を組み合わせる食べることが大切です。

野菜を食べるといいことがいっぱい

★ビタミン・ミネラルが豊富

- 体を丈夫にする
- 風邪をひきにくくする
- 骨づくりをサポートする
- 食塩（ナトリウム）を体外に排出する



★食物繊維が豊富

- お腹の調子をととのえる
- よく噛むことができる
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をゆるやかにする



1日350gの野菜はどのくらい？

350g = 1皿70g × 5皿



野菜1皿70gの感覚をつかむ



生野菜なら
両手に1杯

汁物は野菜をたくさん入れましょう



加熱野菜なら
握りこぶし1個

野菜をたっぷり食べるためのポイント



手軽に食べられる工夫をする



★電子レンジで調理



スープ



かぼちゃ煮物

★簡単に食べられる物を常備する



★外食時は野菜が多く摂れるメニューを選ぶ



★1品で野菜がたくさんとれるレシピを紹介します★ 『ロール白菜（豆乳スープ）』

【材料 4人分】

白菜	800g
豚ひき肉	200g
絹とうふ	50g
にんじん	100g
パン粉	大さじ4
玉ねぎ	100g
溶き卵	1個
こしょう	少々
ナツメグ	少々
水	1カップ
酒	大さじ2
コンソメ	小さじ3
豆乳	2カップ
塩	少々
こしょう	少々



【1食分の栄養価】エネルギー：219kcal、食塩相当量：1.0g

《作り方》

- 白菜はひき肉が巻けるくらいの固さに茹でて冷ます。
- 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉、絹とうふ、パン粉、②、溶き卵、こしょう、ナツメグを加えて練りが出るまでよく混ぜる。
- ③を8等分に丸める。
- ①の白菜の軸を手前にして広げ、③をのせて包む。
- 鍋に⑤の巻き終わりを下にして、すき間なく並べる。
- ⑥に水と酒を加え、落とし蓋をして強火で煮る。
- 煮立ったら弱火にして、コンソメ、豆乳を加えて白菜が柔らかくなり、肉に火が通るまで煮込む。
- ⑧に塩、こしょうで味を調える。
- ⑨を器に盛り付け、お好みで乾燥パセリをちらす。

カサのある野菜でも鍋料理や煮物などの加熱料理なら、カサが減り沢山の野菜が食べられます。ぜひ、お試しください。



働く人のニューイヤーウォーキング開催

参加グループ募集!

対象	前橋市内の事業所3~7人で1グループ。同事業所、複数グループ参加OK。
申込期間	令和5年11月1日~12月25日
取組期間	令和6年1月1日~1月31日

参加方法

1 アプリ「G-WALK+」をインストール

下記の二次元コードよりアプリをインストール。初期設定後、アプリ内でグループを作成。

詳細は裏面へ。

AndroidはGoogle Fit、IOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応していません。

Android版



iPhone版



2 電子申請で申込み



事業所名・住所・参加グループ名・人数を入力

ぐんま電子申請システム

3 元旦からウォーキング開始

イベント詳細(市HP)



歩数によって
抽選で景品
当たる!



主催：前橋市健康増進課 問い合わせ先(TEL)027-220-5708