

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

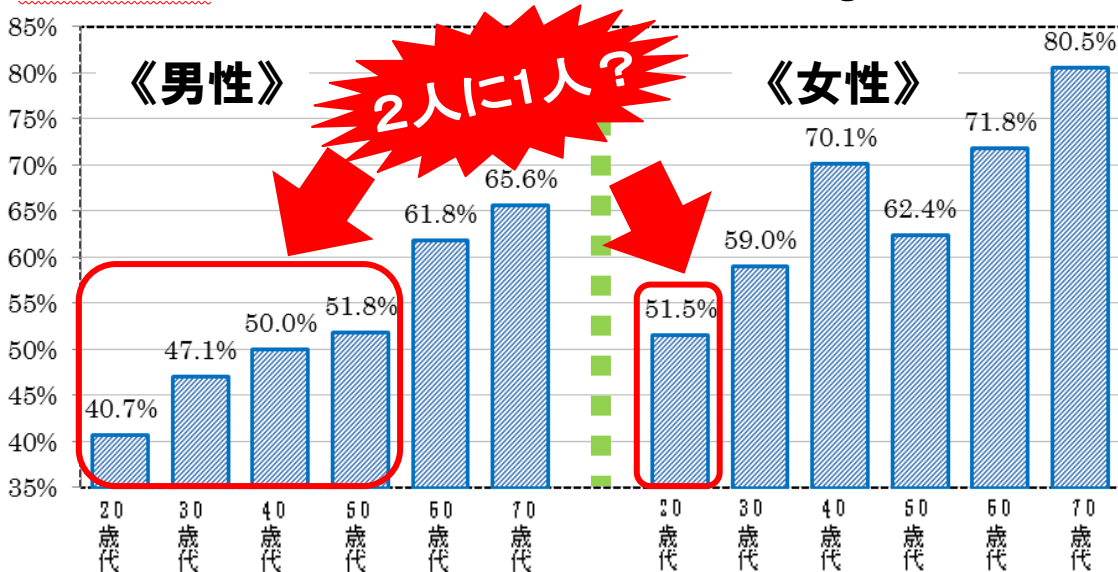
Vol.25

平成30年5月30日

～野菜食べてますか？ [平成29年度戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査より]～

このグラフは「野菜料理を毎日食べている人の割合」を表しています。

20歳代の男女、30歳代、40歳代、50歳代の男性は、2人に1人、1日の中で1回も野菜料理を食べていない現状です。成人1日の野菜摂取目標量は350g、野菜料理にすると5皿が目標です。



野菜をたくさん食べると、栄養分をたくさん摂れて、肥満や生活習慣病の予防につながります！

野菜は生のままではボリュームがあるので、火を通すとたくさん食べることができます。炒めたり、煮たり電子レンジで加熱したりするなどしておいしく野菜を食べましょう。

～6月は食育月間です！～

市役所2階ロビーにて食育の展示をします。6月19日には1食分の野菜量を実際に体感できるイベントを実施予定です。参加者には粗品をプレゼント！

食育月間をきっかけに、今年後半の食育の取り組みを考えてみませんか？



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>