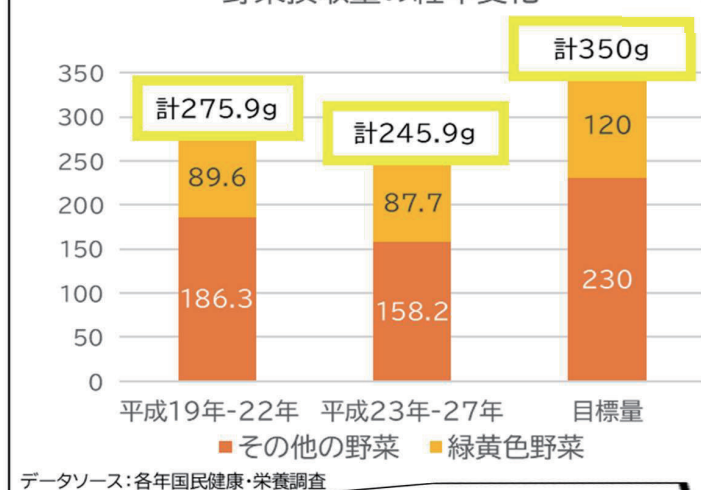


やさい TABE 店で野菜を食べよう！

大阪市では、野菜摂取量増加を目的として、野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度を始めました。

大阪市民は野菜が足りません！

野菜摂取量の経年変化



若い世代ほど野菜量が少ない
 外食が多い人ほど野菜が少ない
 外食が多い人（男性）ほど肥満が多い！

世代別 1日野菜摂取量140g未満の割合（※）

大阪府	18-29歳	30-39歳	40-64歳	65歳以上
男性	38.2%	30.7%	24.5%	21.3%
女性	33.3%	31.1%	22.1%	16.6%

外食摂取状況別 肥満者の割合（※）

大阪府	1日1食以上	週1-6食	週1食未満
男性	32.6%	28.3%	21.8%
女性	8.0%	19.3%	18.9%

外食摂取状況別 1日野菜摂取量140g未満の割合（※）

大阪府	1日1食以上	週1-6食	週1食未満
男性	32.2%	29.2%	20.8%
女性	36.0%	23.8%	20.4%

※平成27年「大阪府健康栄養調査」

外食や中食で野菜をたくさん食べるには？

中食 → なかしよく＝総菜やコンビニ弁当等の調理済み食品を持ち帰り食べる

- 野菜の小鉢がついた定食を選ぶ
- 単品メニュー（めん類、丼物等）のみではなく、サイドメニューを追加しよう
- お店やメニューを上手に選びましょう！



やさい TABE 店で野菜を食べよう！

あなたの近くのやさい TABE 店は
こちらから探してください



やさい TABE 店
 （120g 以上の野菜料理の提供があります）



やさい朝 TABE 店
 （モーニングに 100g 以上の野菜料理の提供があります）



やさい TABE 弁
 （120g 以上の野菜料理が入ったお弁当です）

