

やさいを



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

たべよ!



1 日に必要なやさいの量は350g以上！



なんで350gなの？

野菜には、健康維持に役立つカリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養成分が多く含まれています。これらの栄養成分を十分にとるために必要な野菜の量が1日350g以上と考えられています。

また、野菜を多く食べる人は、循環器病死亡率が低下することが認められています。

要するに、350g以上食べてたら健康でおれるってことや！

やさい350gは小鉢5つつ分！



1つつ約70gやな！

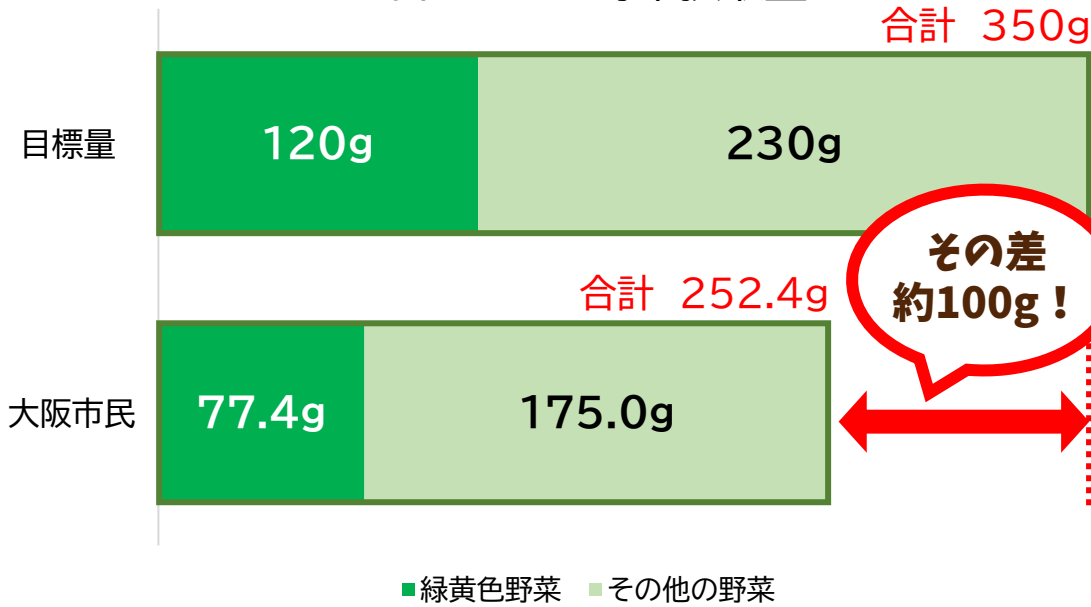


1日に野菜の小鉢5つつを食べるようにしましょう



大阪市民はやさいがあと約100g必要

1日あたりの野菜摂取量

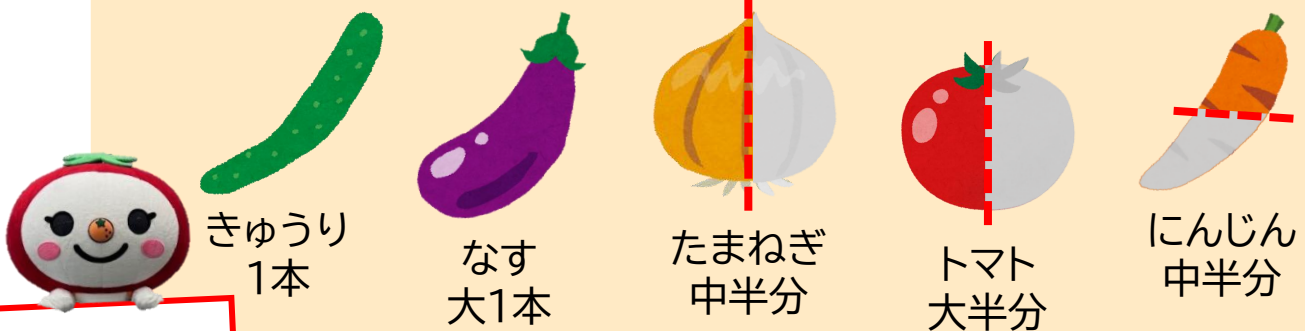


(第4次大阪市食育推進計画より)



100gのやさいはどれくらい？

100gの野菜の目安

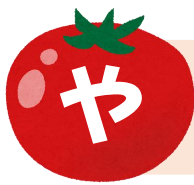


ちなみに...

野菜350gにきのこやいも、海藻は含まれるの？

国の目標では、野菜摂取量の増加を目的として、1日あたり350g以上とされています。ちなみに、ここで言う野菜とは、食品成分表の「野菜類」に分類されるものです。

きのこは「きのこ類」、いもは「いも類」、海藻は「海藻類」に分類されています。



やさいを350g食べるためのポイント

1 1日3食きちんと食べましょう！

1日に350g以上の野菜を食べるためには、3食きちんと食べることが大切です。
朝ごはんを抜いて1日2食になると、野菜を350g以上食べることが難しくなります。

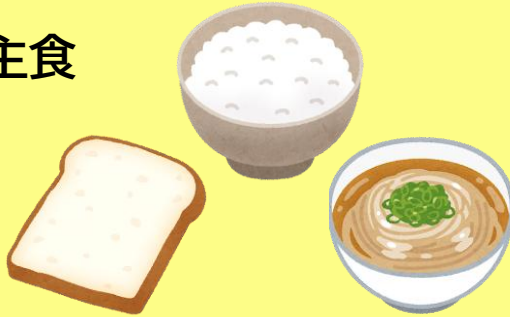
2 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、野菜をしっかりと食べることで、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

副菜は野菜だけじゃなく
きのこやいも、海藻もやで！



主食



エネルギー源となる
(ご飯、パン、麺等)

副菜



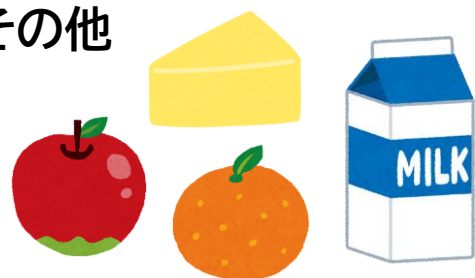
身体の調子を整える
(野菜、きのこ、いも、海藻等)

主菜



身体をつくるもとになる
(肉、魚、卵、大豆製品等)

その他



合わせて食べるとよい食品
(果物、牛乳・乳製品等)

3 たべてん やさいTABE店を活用しましょう！

大阪市内で野菜がたくさん(1人前およそ120g)食べられるお店を「やさいTABE店」として登録しています！

お店探しはここから！



大阪市
ホームページ



Instagram