



大阪市食育推進
キャラクター
たべやん

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

野菜を食べよう

その他の野菜 **230g**

緑黄色野菜 **120g**

大阪市民の野菜摂取量は約**250g**

足りてない人が多いで~!!

1日の野菜目標量は**350g以上**
緑黄色野菜 + その他の野菜
120g 230g



やさいTABE店
登録制度を知っていますか?
「やさいTABE店」を探してみよう!

大阪市内で野菜がたくさん食べられる(1人前およそ120g)お店を「やさいTABE店」として紹介しています! 外食する時はやさいTABE店に行こう!

登録店舗を探すにはこちらから!

大阪市HP Instagram

あなたの店もやさいTABE店になりませんか?
野菜をたくさん食べられるお店として、お店の情報を大阪市のホームページやInstagramで発信します!

詳細はこちら



ひとつでも当てはまると野菜不足の可能性が!!
どうやって1日350gも食べるの?
詳しい内容は**6**面をご覧ください!

あなたはいくつ当てはまりますか?

- 外食が多い
- 朝食を食べない、または食べないことが多い
- 麺類や丼物だけで食事をすませることが多い
- 噛むことを意識していない
- 早食い傾向があり食事時間が短い
- 最近体重が増加済み
- 便秘済み
- 血圧・血糖値が高い