



8月31日は野菜の日



～野菜を食べて生活習慣病を予防～

『野菜1日350g以上』

厚生労働省が定めた成人1日あたりの野菜摂取目標量

循環器疾患などの予防に効果的にはたらくカリウム、食物繊維、ビタミンなどの成分を摂るために必要な量です

『たくさんの種類の野菜を摂ろう』

野菜によって含まれるビタミンやミネラルが異なるため、できるだけ多くの種類の野菜を摂りましょう

『うま塩×もっと野菜プロジェクト』



まず野菜、もっと野菜
おいしい

大分県では県民の健康寿命延伸を目指し、減塩や野菜摂取を進めています

うま塩もっと野菜レシピ

副菜 カレーマヨサラダ



<材料 (2人分) >

キャベツ	60g	マヨネーズ	大さじ1
もやし	60g	カレー粉	小さじ1/2
きゅうり	60g	塩	少々
しめじ	60g		
かにかまぼこ	10g		

<作り方>

1. キャベツは短冊切り、きゅうりは縦半分に切った後、薄い斜め切りにし、しめじは石づきを切り落とし、小房にわける
2. しめじ、キャベツ、もやし、きゅうりの順にいれ、さっと茹でる (電子レンジも可)
3. 茹でた野菜、かにかまぼこ、マヨネーズ、カレー粉、塩を入れ、よく混ぜ合わせる

提供：公益社団法人大分県栄養士会

食の健康応援団

飲食店等で、エネルギー控えめ、野菜たっぷり、おいしい減塩食を提供しています



県HPで取組内容紹介

外出、惣菜、弁当を食べるときは『食の健康応援団』をご活用ください



この卓上のぼりやステッカーが目印

問い合わせ 大分県福祉保健部健康増進室 TEL097-506-2795