

これならできる!

野菜バリバリ生活

汁もの・スープ類



具たくさんに

いつものメニューに
ちょっとの意識で
野菜たっぷり!

メイン料理



付け合わせ野菜は
残さずに

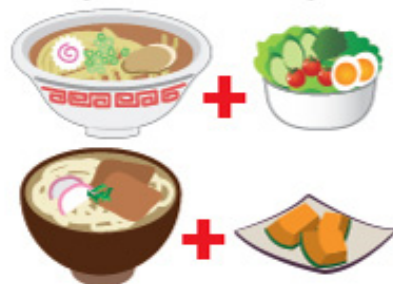
どんぶり



カレーライス



めん類



野菜1品をプラス、または野菜たっぷりで満足感アップ

大阪府民の野菜摂取量 **253g**
(国民健康・栄養調査結果より)
(平成19~21年3年平均値算出)

あと **100g**
足りんのじゃ

野菜の摂取目標量
1日350g (朝・昼・夕で1日5皿)

朝 1皿

朝でも
食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁

おひたし

夕 2皿



きんぴら

野菜の炊き合わせ

大阪府食育推進キャラクター
「野菜バリバリ元気っ子」
ベジ博士



野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く
含まれていて、高血圧等の生活習慣病を予防します