

# 野菜



## 食べていますか？

どうして野菜はからだにいいの？

- ・不足しがちなビタミンやミネラルを豊富に含む！
- ・低脂肪・低エネルギーなのに満足感！食物繊維も豊富。



## 生活習慣病の予防に！

### 国の目標

1日350g以上

※厚生労働省：健康日本21（第2次）

### 小樽市の現状

1日約200g

※第2次健康おたる21中間評価アンケート



小鉢およそ2皿分（150g）  
不足しています！

意識して今より多く食べるよう心がけましょう！

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら

