



# もっと野菜を食べましょう！

～ めざせ！野菜1日350g以上 ～



350gってどのくらい？



きんぴらごぼう



ラタトゥイユ



酢のもの



野菜炒め



かぼちゃの煮物



野菜サラダ



おひたし



野菜スープ



ごま和え



具だくさんみそ汁

・・・など、小皿（小鉢）で約5皿分！

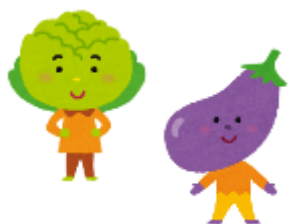
さらに・・・350gのうち、**緑黄色野菜**を**120g以上**食べよう！

“**緑黄色野菜**”とは、

トマト、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、  
ほうれん草、オクラ、いんげん、しそ、  
小松菜、チンゲン菜、フロッコリーなど



ほくたち、カロテンたっぷり！！



もちろん、緑黄色野菜以外の野菜にも  
栄養はたっぷり！！  
バランスよく食べましょう♪

『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 ▶



作成：小樽市保健所