

- 2～3 熱中症を予防しましょう／生活支援の実施団体を募集／「広島湾ナイトフルーzing」を楽しもう など
4～5 **特集** まちのスタンプめぐり
6～8 暮らしのガイド、施設のイベント



◀ 広報紙がスマホで読めます(10言語対応)

1日に食べたい野菜の量は 両手3杯分くらい!

目標
350g以上!



朝
ゆで野菜にドレッシングを
かけるだけでも



※写真・イラストの野菜は
1日分のイメージです

みそ汁はいろんな野菜を
たくさん入れられぬ



昼

いつもの麺に野菜をプラス



夜

レンジで加熱してからなら
煮物が短時間でできる



野菜を組み合わせたサラダ

ビタミンやミネラル、食物繊維など、体調を整える成分を多く含む野菜。健康に欠かせない野菜を、1日3食、うまく取り入れましょう。
☎健康推進課 (☎504-2980、☎504-2258)

1日350g以上の野菜を食べよう

成人の1日当たりの野菜摂取目標量は、350g以上です。市が昨年度実施した「市民栄養調査」では、市民の1日当たりの平均野菜摂取量は約250gでした。目標の350gに、あと100gが必要です。

1皿プラスを心がけて

まずは、野菜を使った料理を1日プラス1皿食べるように心がけてみましょう。カット野菜や冷凍野菜の活用もお勧めです。市販の惣菜を利用するときも、「あと1品“野菜のおかず”」をプラスして、食卓を野菜で彩りましょう!

6月は食育月間。毎月19日は「わ食の日」

市は健全な食生活を実践する市民を増やすため、毎月19日を三つの「わ食」を実践する「わ食の日」としています。

わ食
輪食
環食

栄養バランスの取れた日本型食生活
食卓を囲む家族などとの団らん
環境に配慮した食生活

1日の
1/3以上
の野菜が
取れる

こまつなのお好み焼き

材料2人分

こまつな	1袋
豚バラ肉	4枚(80g)
お好み焼き粉	100g
水	1/2カップ
卵	1個
もやし	1/2袋
サラダ油	大さじ1/2
お好みソース	適量
かつお節	適量



◀「ひろしまそだち」
のマークを目印に

- 1 こまつなと豚バラ肉を食べやすい大きさに切る
- 2 ボウルにお好み焼き粉と水を入れて混ぜ、卵、こまつな、もやしを加えてさらに混ぜる
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を流し込み、豚バラ肉をのせ、ふたをして、中火で両面をカリッと焼く
- 4 お好みソースとかつお節をかけて完成!

レシピ提供: 安佐北区すこやか食生活推進サポーター

●作り方の動画を市公式YouTubeチャンネルで公開中!



同課の管理栄養士

1日分の野菜の必要量はこのくらい!
特に野菜が不足しがちな朝食や昼食に、意識して取り入れましょう



この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】

3

すべての人に健康と福祉を



広島市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物と加工品のシンボルマーク