ひと口目は野菜からたべると どんないいことがあるのかな？

げんきいっぱい！

びょうきになりにくい
じょうぶなからだ
をつくるよ

おいしい！

やさいのおいしさが
わかるよ

おなかがよろこぶ！

いいうんちがでて
おなかがスッキリ
するよ

おうちの方へ

区では、幼いころから健康的な食習慣を身につけるため、４歳ころから「ひと口目は野菜から」食べることを推進しています。空腹時に野菜料理から食べると、野菜のおいしさをより感じることができます。

また野菜から食べると、野菜に含まれる食物繊維が血糖値の急上昇を抑え、食べすぎを防ぎ、肥満や糖尿病等の生活習慣病を予防します。さらに、腸の働きを助け、便秘解消や美肌にも！

区民の１日の野菜摂取量は、国が推奨する目標量の３５０ｇに１２０ｇ以上たりていません！

ご家庭でも、家族みなさんで「ひと口目は野菜から」食べる習慣を続けてみませんか？

足立区　知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI