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





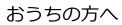












区では、幼いころから健康的な食習慣を身につけるため、4歳ころから「ひと口目は野菜から」食べる ことを推進しています。空腹時に野菜料理から食べると、野菜のおいしさをより感じることができます。 また野菜から食べると、野菜に含まれる食物繊維が血糖値の急上昇を抑え、食べすぎを防ぎ、肥満や 糖尿病等の生活習慣病を予防します。さらに、腸の働きを助け、便秘解消や美肌にも!

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?





するよ

