

大阪人は野菜が不足しています。外食やテイクアウトにも野菜をたっぷりと！

ご協力  
ください！

# うちのお店も 健康づくり応援団

## 1 野菜にはこんな動きがあります。



抵抗力をつけ、がんになりにくくする、ストレスや風邪を防ぐなど免疫力をつける、血管や細胞を若々しく、老化を防ぐなどといわれています。



血液の中のヘモグロビンを増やし貧血を防ぎます。



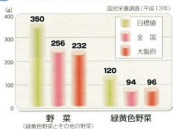
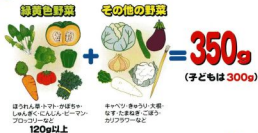
骨を強くし、イライラを防ぎます。



便秘を解消し大腸がんを防いだり、血中コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑えたりするといわれています。

## 2 野菜は1日にこれだけ必要です。

## 3 大阪の野菜摂取量



## 4 野菜は1日5皿食べよう！ 1・2・2

1日にとりたい野菜の量は350g。朝1皿、昼2皿、夕2皿と3食バランスよく！



## ④ いろいろなアイデアで野菜をたっぷり！



**単品メニューには  
野菜の多い小鉢をプラス！**  
(野菜100gメニュー)



●おひたし  
・ほうれんそう 80g  
・白菜 20g



●筑前煮  
・にんじん 20g  
・たけのこ 30g  
・れんこん 20g  
・ごぼう 20g  
・さやいんげん 10g

## ⑤ 旬の野菜はおいしく栄養成分もいっぱい！



●甘酢和え  
・キャベツ 35g  
・きゅうり 30g  
・セロリ 20g  
・にんじん 15g



●グリーンサラダ  
・トマト 30g  
・サニーレタス 40g  
・ブロッコリー 30g

府民のみなさんの健康づくりをお手伝い！

「うちのお店も健康づくり応援団」

メニューの栄養成分表示やヘルシーオーダー、野菜たっぷり等ヘルシーメニューを提供している飲食店、コンビニエンスストア、スーパーマーケットでは、右の「健康づくり応援団」ステッカーを貼っていただきます。(無料)

**野菜たっぷりメニューにはステッカーやPOPを！**

「野菜たっぷりメニュー」のあるお店には、右のようなステッカーやサインPOP等をお渡しします。(無料)

・1人前のメニューに120g以上の野菜が使われている場合、または**総菜**などの単品メニュー100g中に70g以上の野菜が使われている場合に貼ることができます。



### 【お問い合わせ先】

大阪府茨木保健所 TEL. 072-624-4668	大阪府堺保健所 TEL. 072-624-4668	大阪府天王寺保健所 TEL. 06-6647-0662	大阪ヘルシー外食推進協議会事務局 TEL/FAX 06-6910-6338
大阪府四條畷保健所 TEL. 072-878-1021	堺市保健所 TEL. 072-222-9936	東大阪市保健所 TEL. 072-222-9936	ホームページアドレス <a href="http://www.osaka-gaishoku.jp/">http://www.osaka-gaishoku.jp/</a>
大阪府藤井寺保健所 TEL. 072-955-4181	高槻市保健所 TEL. 072-661-9333	東大阪市保健所 TEL. 072-661-9333	メールアドレス <a href="mailto:gaishokuyoku@mc13.freecom.ne.jp">gaishokuyoku@mc13.freecom.ne.jp</a>
大阪府泉佐野保健所 TEL. 072-462-7701	東大阪市保健所 TEL. 072-960-3802	東大阪市保健所 TEL. 072-960-3802	

大阪ヘルシー外食推進協議会

このリーフレットは10,000部作成し1部あたりの単価は2.8円で、