

【活用の手引き】

野菜を食べよう！

項 目	趣 旨	構 成
<p>(表面)</p> <p>グラフ「野菜の摂取量が不足」</p> <p>グラフ「関東地区では、男性 100g、女性 80g の野菜不足」</p> <p>(裏面)</p> <p>1 日にとりたい野菜の量 (350g) はこのくらい！</p> <p>関東地区で不足している 100g の野菜は、どのくらい？</p> <p>野菜をおいしくたくさん食べるための工夫</p> <p>便利食品の活用</p> <p>プラス 1 の野菜料理レシピ</p>	<p>野菜摂取量が不足しており、関東地区は県平均より更に不足の傾向にあること、野菜の摂取目標量及び野菜をたくさん食べるための工夫を伝える。</p> <p>(1)野菜摂取量は、全ての年代で不足しており、特に男性 30～40 歳代と女性の 20 歳代で少ない現状を伝える。</p> <p>(1)関東地区は、男女とも県と比較して更に不足している傾向にあることを伝える。</p> <p>(1)1 日にとりたい野菜の量と 350g の内、1/3 は緑黄色野菜でとること及び 1 日に 70g の野菜料理 5 皿を目安にとることを勧める。 また、</p> <p>(1)不足している 100g の野菜の量を知ってもらう (生の状態と調理後の状態)。 (2)野菜を食べた方がよい理由を伝える。</p> <p>(1)野菜をおいしく食べるためにどうしたらよいか伝える。</p> <p>(1)時間がない時や手間がかけられない時に便利な食材の利用や、野菜ジュースの考え方について伝える。</p> <p>(1)もう 1 品の野菜料理を食べる事を実践するため、野菜料理レシピを紹介する。(ホームページの案内)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマ ・関東地区 (栃木県) の現状 (グラフ) ・実践のポイント