

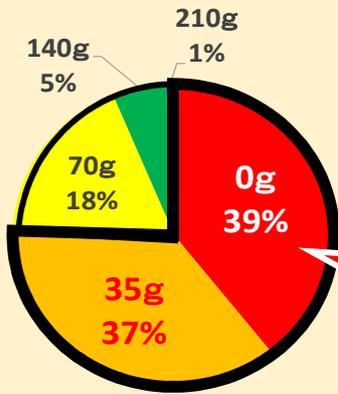
野菜 足りていますか？



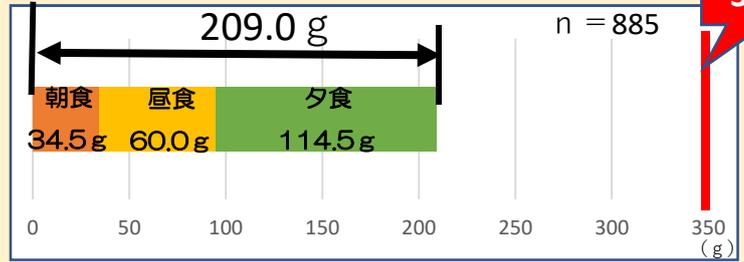
岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

1日あたりの野菜摂取量平均

朝食での野菜摂取量



0gが
最多!



目標量
350g

(令和4年度 岡崎市「食育」に関するアンケート調査)

朝食で野菜を
全く食べない人が
一番多いんだ!

1日あたりの野菜摂取目標量

1日350g
食べるために、
朝食でも野菜
を食べよう。



350g



料理にすると 小鉢5皿

朝ベジ

朝食に野菜を食べること！

手軽に食べられる野菜を準備する

- ・ミニトマトなど洗ってすぐ食べられる野菜
- ・カット野菜や冷凍野菜

前日の夕食に野菜料理を多めに作る

- ・野菜たっぷりの汁物
- ・ひじきの煮物やお浸しなど



★ポイント★

たすベジ

いつもの食事 + 野菜のおかず一皿

- ・付け合わせの野菜も残さず食べる
- ・野菜のおかずをプラスで選ぶ



★ポイント★