

1日3食って、大事なんだ。

1日に必要な野菜の量は350gが目安とされています。また、このうち120gは緑黄色野菜を取ることを勧めています。1日の中でそれだけの量を取るためには、野菜を使った料理を最低でも5皿(1皿70g)取る必要があります。1日3食を意識することができれば、毎日無理なく350gの野菜が取れる計算。

採れたて野菜、
育てた野菜。
食べるのが
楽しみになる
はず。

講座で
野菜体験は
いかが？

野菜って、育てると愛着がわくんです！

◎農業を体験しよう。

本格的な農業を学びたい方にお勧めな、春夏秋冬のシーズン別野菜作り教室を開催。

◎野菜を育てよう。

中央本町センターの敷地内で行う、家庭でも簡単にできる野菜づくり教室を開催。

◎野菜を収穫しよう。

農園で野菜の収穫を体験できる講座を親子向けに毎年3回ほど開催。

旬な野菜を食べよう。

野菜に触れよう！
中央本町センターでは、野菜の栽培や収穫ができる講座を多数開催しています。食、食べることはまた違った魅力を体験しましょう！今後の講座情報にご期待ください。

野菜に触れよう！

「ちゅお&にやよいの野菜畑」と題し、皆さんのベジタバライフにさやかな彩を添えていきます。また、14ページにて、表紙に登場した野菜にまつわる豆情報をお伝えする「今月の表紙」を連載していきますので、併せてお楽しみに！

中ほどの葉、
約2枚分(70g)

約3株
(70g)

中くらい
約1/2個分(70g)

中くらい、
約1/4個分(70g)

このマークに
「注目！」



突然ですが、足立区民の健康寿命が東京都の平均より約2歳短いことをご存知でしょうか。要因の一つは、生活習慣病。実は足立区は、23区内で最も糖尿病に関わる医療費が多いという結果が出ているのです。さらに、糖尿病予防で欠かせない野菜の摂取量も少ないことが分かっています。この糖尿病が、足立区民

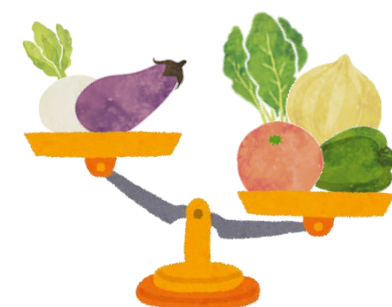
の健康寿命を短くしている大きな理由と捉えています。

そこで足立区では「もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト」を発足。特に、区民に多い糖尿病の対策としては、キャッチコピー「あだちベジタバライフ」を揚げ、区民の食生活を野菜のある環境にと、さまざまな取り組みを行っています。「糖尿病対策アクションプラン」より。

100g強も少ない！！

足立区
220g

長野県
360g



野菜摂取量(1日あたり)

区独自の調査によると、足立区は、健康長寿で知られている長野県の野菜摂取量よりも大きく下回る量なのだそうです...

今日からはじめる ベジタバライフ