

認定基準①

野菜使用量



140g以上

野菜
140g以上

エネルギー
500~700 kcal

塩分
3.0g以下

野菜の1日の摂取目標量は **350g以上**！！



しっかりと摂取することで、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防が期待されます

ヘルシーメニューでは、1日の摂取目標量の**4割以上**の野菜が使われています

野菜350gとは？



野菜料理小鉢1皿が
およそ70g！



1日5皿以上の
野菜料理を取り入れましょう♪

野菜を
しっかりとると...

いいことばかり

肥満予防 便秘予防 がん予防

美容効果 生活習慣病予防



知多市の健康課題は

糖尿病！！

野菜を先に食べることで
血糖値の急上昇を
防ぎます！

知っていますか？

愛知県の野菜摂取量



野菜の生産量の多い愛知県ですが
野菜摂取量は… **全国ワースト1!!**

(H28 国民健康・栄養調査の結果より)



男性229gでワースト1
女性238gでワースト3
1日1.5皿以上の
野菜が足りていません