



厚生労働省が推進する「健康日本21(第2次)」では、成人の1日野菜摂取目標量を350gとしています。平成28年県民健康・栄養調査によると、県民の野菜平均摂取量は約280gで、目標量に対し約70g不足しています。

町民のみなさんに、より健康になっていただくため、プラス約70gの野菜摂取(もう1品)を目指し、庄内町食生活改善推進員の協力をいただき、旬の野菜を使用したレシピを次号より不定期に掲載します。



こんにちは! 栄養士の佐々木愛李です。
野菜と言えば、子どもの好き嫌い問題もありますよね。私自身、子どもたちに「これ嫌い」と言われても諦めず、調理法を変えてみる、ごく少量を盛り出し続ける、これを食べたらずデザートね作戦で日々奮闘中です。新コーナー楽しみにしてください!

