

弁当販売店配布用 A5チラシ

東京都弁当協同組合

昨日、野菜食べましたか？

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



実はいま、都民のみなさんに野菜が足りていません。
1日当たりの野菜摂取の目標は350g以上。
だけど、都民は平均で1日約70g不足していると
算出されています。

野菜には、栄養分と食物繊維がたっぷりです。
さあ、野菜を食べることを習慣にしましょう。

お弁当は野菜のおかずの入った、
バランスの良いものを選ぶ。
付け合わせの野菜も残さず食べる。

少しずつ野菜の量を増やすなど、
できることから始めましょう。

ちょっと実行、ずっと健康。

リサイクル推進
このマークは、ご自身の環境への
リサイクルです。

YUC

R70

登録番号(26)238 発行 東京都福祉保健局健康増進課 03(5320)4361



さあ、あなたも健康へ！
とうきょう健康ステーション 検索

東京都福祉保健局