

1日の献立を工夫して 野菜をたくさんとりましょう

下の献立の野菜摂取量は
1日で140グラム

ちょっとした工夫で
350グラムに



トマトを加えると



野菜ラーメンに変更すると



味噌汁を野菜たっぷりになると



調理を工夫して野菜をたっぷりとりましょう

- ・時間があるときに下ごしらえ。冷凍保存を活用
- ・野菜をミキサーにかけてジュースをつくる
- ・残り野菜はまとめてスープやみそ汁、鍋料理に
- ・蒸したりゆでたりして量を減らしてたくさん食べる
- ・電子レンジを使って手軽に調理

- 栄養を失わない調理の順位
- 1位. 蒸す
 - 2位. 揚げる
 - 3位. 炒める
 - 4位. 煮る



料理を作る時間がない人は なるべく野菜をとれるメニューを選びましょう

外食も野菜を意識したメニューを

- 野菜料理がついている定食やセットものを選びましょう



- 丼物や麺類を選ぶ場合は、野菜のおかずも追加しましょう



スーパーやコンビニエンスストアを活用

- 弁当を選ぶときは

- ①幕の内弁当や、主食・主菜・副菜がそろった弁当を
- ②おにぎりやパスタなどにはサラダも添えて
- ③パンは野菜が入ったサンドイッチや調理パンを



- カット野菜や小分け野菜を活用
一人暮らしや少人数家庭では、カット野菜や使い切りの小分け野菜が無駄もなく便利です。



食生活に関することは何でも気軽に相談を

■食生活相談（要予約）

栄養士が、生活習慣病予防の食事やバランスよく食べる工夫、調理の工夫など、食生活に関する相談に応じます。

▶日時 毎月第2・4火曜日午後1時30分～4時 ▶場所 保健センター



外食でも「野菜たっぷり食べられる八千代」をめざして 「野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト」を実施

野菜たっぷりのヘルシーメニューを募集します

- ▶対象 市内飲食店が提供するメニュー
- ▶期間 7月1日(火)から8月20日(水)まで
- ▶要件 1食分で野菜が生なら両手1杯分、加熱したものなら片手1杯分入っていること。定食、丼、弁当など形態は問いません。主食(ごはん・パン・麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆類)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)がそれぞれ1種類以上入っていること

- ▶応募方法 応募用紙に、要件を満たしているメニュー名、提供飲食店名など必要事項を記入のうえ、〒276-0042ゆりのき台2-10保健センター内健康づくり課に持参または郵送。市ホームページの野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト専用フォームからも応募できます。自薦・他薦は問いません。応募用紙は、7月1日(火)から保健センターなどで配布します。

お気に入りの野菜たっぷりメニューに投票しませんか

投票数と特徴から市公認の「野菜たっぷりメニュー」を決定します。10月から、市ホームページ、保健センターなどで投票できます。コンテストの詳細は、市ホームページや保健センター、公民館、図書館などに掲示されるポスターなどをご覧ください。

コンテストのスケジュール

- 7月1日～8月20日: メニューの応募期間
- 9月1日～20日: 認定要件確認期間
- 10月1日～11月20日: 投票期間
- 12月1日～25日: 審査期間
- 27年1月15日: 審査結果発表

| 学年齢 | 小学生 | | | 中学生 高校生 | 一般・30歳・40歳 50歳・60歳・70歳 の各年齢別 | 障害者 |
|-----------------|---|------|--------------|--------------|------------------------------------|------------|
| | 1・2年 | 3・4年 | 5・6年 | | | |
| フリーリレー | 200m (50m×4人)。男女混合不可。 参加チームの責任者は申込時にチーム名、オーダー記入。 締め切り後の申し込み不可。 | | | | | |
| 個人メドレー (兼検定) | — | — | 100m 200m | 100m 200m | 100m 200m | — |
| バタフライ | — | 25m | 25m | 50m | 25m 50m | 25m 50m |
| 背泳ぎ | 25m | 25m | 25m | 50m | 25m 50m | 25m 50m |
| 平泳ぎ | — | 25m | 25m 50m | 50m | 25m 50m | 25m 50m |
| 自由形 | 25m | 25m | 25m 50m | 50m | 25m 50m | 25m 50m |
| ふれ合い リレー | 家族や友達など4人いれば当日編成できます。泳法や距離は自由。 全員泳ぐことが条件、男女混合可(200m)、賞状・記録証はありません。 | | | | | |

者・新合画(482)9844 ※両者とも午後8時以降

▼参加資格 市内在住または在勤・在学の小学生以上。小・中学生は往復はがきに保護者の署名、押印が必要 ▼種目 左表種目・学年齢の各男女。リレーを除き一人2種目まで参加可、希望により100、200メートル個人メドレーは泳力検定(日本水泳連盟)も兼ねます。検定基準はプログラムに添付、泳力検定時を除き、小学生のスタート台飛び込みは禁止 ▼日時 7月27日(日)午前9時から受け付け、10時20分競技開始、午後1時30分終了(昼食時間はありません) ▼場所 総合生涯学習プラザ(駐車台数に限りがあります) ▼費用 1種目は500円、2種目は800円、泳力検定受検者は別途受検料500円。7月4日(金)までに千葉銀行勝田台支店【口座番号:普通預金3614579 振込先:八千代市民水泳大会】に振り込み。合格者は申請料700円を当日別途徴収。家族に限り連名可、手数料参加者負担。フリーリレー参加費は当日徴収、1チーム1000円。不参加になった場合でも返金しません ▼申し込み往復はがきに①氏名(フリガナ) ②生年月日(西暦) ③性別 ④年齢(学生は学年も) ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦学校名または所属団体 ⑧参加種目 ⑨記録タイム ⑩検定の有無 ⑪返信先を記入し、6月16日(月)から7月4日(金)消印有効で〒276-1879 八千代郵便局留八千代市民水泳大会事務局へ郵送。団体申し込みは署名・押印不要 ▼表彰 男女とも各種目1～3位賞状、参加者全員に記録証、泳力検定合格者は後日、日本水泳連盟から認定証と認定バッジを送付 ▼問い合わせ 水泳協会・山中画(459)8136、障害者・新合画(482)9844 ※両者とも午後8時以降

募集

市民水泳大会の参加者