



## 野菜ってどのくらい食べればよいの？

「野菜はからだにいい」とよく言われていますが、いったいどれくらいの量を食べればよいのかご存知ですか。答えは**1日350g以上**です。（厚生労働省「健康日本21」より）

○1食あたりの目安○  
(120gほど)



生野菜の場合＝**両手**いっぱい



加熱野菜の場合＝**片手**いっぱい

※きのこ類や  
海藻類と合わ  
せてもOKです。



日本人の平均摂取量は280.5gと**不足**しています。（厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」より）  
みなさんは、足りていますか？野菜は食物繊維、ミネラル、ビタミンの重要な摂取源です。  
意識して積極的に摂取しましょう。

recipe



1食分の野菜が摂れる！

## 春キャベツの丸ごとオーブン焼き

作り方

- ①キャベツは芯をとる。ベーコンは2cm幅に切り、キャベツの葉の間に挟む。
- ②クッキングシートを敷いた天板にキャベツを断面を上にして置き、上から塩コショウ、粉チーズ、オリーブ油をかける。
- ③200度に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。

材料 3人前  
 春キャベツ 1/4玉  
 ベーコン 3枚  
 粉チーズ お好みで  
 オリーブ油 ふた回し  
 塩コショウ 少々



## あなたの歯ブラシ、きれいですか…？

歯ブラシの植毛部分は毛が密集しているので、どうしても汚れが残りやすいです。汚れが残ったままの歯ブラシは、菌が増殖しやすい環境となっています。次に歯磨きをするときに、増殖した菌が口の中へ入ってしまうこともゼロではありません。それが原因で、すぐに虫歯や歯周病になるものではありませんが、体調を崩しているときなどに、歯茎が腫れてしまうきっかけとなる場合もあります。使った後の歯ブラシは、

①流水をかけてしっかりと洗う ②乾燥させる ③1ヶ月を目安に交換することをおすすめします。歯ブラシを清潔に保つことは、虫歯や歯周病予防のために大切です。清潔な歯ブラシを使って、歯を磨きましょう！

