

仕事や家事で毎日忙しい方必見！

ぷらす

+もう1品で手軽に賢くバランスアップ！！

野菜摂取量の目標は1日 **350g**。

千葉市民の野菜摂取量は **278g** (20歳以上)。小鉢1皿程度(約70g) 食べると **350g** に！！

もう悩まない！

千葉県立保健医療大学
栄養学科学学生おすすめ



おむすびセットやお弁当に +1品オススメおかずシリーズ

①白和え



忙しくても、
ささっとプラス！
野菜不足を賢く解消！

②海藻サラダ



③ごぼうサラダ



④豚汁



～野菜でできる健康な体*～



AEON

×



千葉県立保健医療大学

×



千葉市食育
おむすびプロジェクト
とは？



* キャッチフレーズは、プロジェクトに参加する市内小学生が考案しました。