

9月は食生活改善普及運動月間です



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



国では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「野菜摂取量の増加」などに向けた取組について、更に強化するため全国的に展開されます。

ベジプラ！楽うまレシピ 公開中

はこだて健幸応援店で考案していただいた“ベジプラ！（ベジタブルプラス）楽うまレシピ”を公開しています。おいしくてかんたんにできる野菜料理のレパートリーを増やして、食卓に野菜をプラスしましょう！



レシピコンテスト 開催中！

募集レシピテーマ：

野菜をメインに使い、簡単な調理でできる料理

はこだて市民健幸大学では、市民の皆さんからレシピを募集する「ベジプラ！楽うまレシピコンテスト」を開催中です。優秀作品には賞金の贈呈・応募レシピの動画作成を行います。

“我が家のおすすめレシピ”をぜひご応募ください！



“ベジプラ！楽うまレシピ”を食事に取り入れて、野菜をしっかり摂りましょう！各店舗が考案したレシピやコンテストについての情報は、はこだて市民健幸大学ホームページをご覧ください。



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。（函館市のホームページにリンクします）