

# 食からはじめる健康セミナー

## 野菜コース 春

松戸市健康推進課  
6月7日・小金保健福祉センター

1日350gの野菜をとろう！

野菜を350g食べるためには



生野菜なら  
両手で3杯



温野菜なら  
片手で3杯



オープンオムレツ

「まつどのキッチン」にて公開中

20～50歳代の市民の方を対象に、「野菜たっぷり生活で今より健康に！」と題した講話と、おすすめ料理（オープンオムレツ・キャベツのだし酢和風ピクルス）の試食を行いました。紹介した料理はとても好評で、特にピクルスは、作り置きができるので普段の食生活に取り入れたいという声も聞かれました。