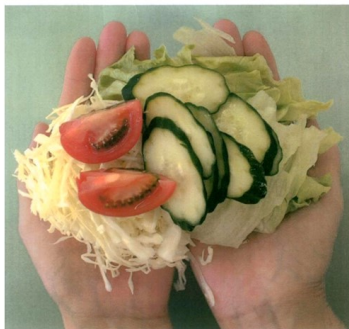


食からはじめる健康セミナー

野菜コース I

松戸市健康推進課
6月1日・小金保健福祉センター

一日350gの野菜をとろう!



350gの野菜は・・・
生野菜なら両手で3杯



温野菜なら片手で3杯



巻かないロールキャベツ

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（巻かないロールキャベツ・切干大根のパリパリ漬け）の試食を行いました。紹介した「巻かないロールキャベツ」は、味もよく、主菜で野菜がたっぷりとれるということで、時間のないときにぜひ活用したいという声も聞かれ、大変好評でした。