

ひがし

区民のページ 2008年8月

【編集】

東区役所総務企画課広聴係
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目
☎741-2400 FAX742-4762

- 東区民ホームページ「ようこそひがしく」
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
毎週水曜日午前10時30分～40分

タッピー
健康生活の
すすめ!

野菜いっぱい 食べちゃお!

①

最近ちょっとおなかが出てきたような気がするな。
メタボ(※)も話題になっていて、気を付けないと。

そうだよ、お父さん。
毎日の食生活を見直してみようよ。

②

ご飯、肉・魚、野菜などバランス良くね。でも、このピーマン苦くて嫌だな。野菜はやっぱり苦手だよ。

だめだめ。野菜にはビタミンなど体に必要な栄養素が豊富に含まれているんだ。

③

目標は1日350g! 強化月間!

おなかが気になるお父さんや野菜が苦手な子どもたちも、皆さん、1日の目標摂取量といわれている350gを目標に、野菜を積極的に食べようね。

は～い野菜食べます!

④

次ページへGO!

とういうことで、今月は野菜たっぷりのおいしいメニューを紹介! さあ「野菜いっぱい食べちゃお!」

東区特産のタマネギやコマツナも使ってるよ。

※メタボリック症候群
内臓脂肪型肥満のほかに、高血圧、高血糖、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態。

