



あなたの野菜、足りていません！

管理栄養士からごあいさつ

はじめまして！このたび、山田歯科クリニックで、皆様の健康を“食”の面からサポートさせて頂く事になりました、管理栄養士の小野です。
食事は、歯の健康に深く関わっています。この「栄養新聞」では、毎月、歯と体の健康に役立つ食の情報をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします！



今月のテーマ： ☆野菜を摂ろう☆

野菜には、歯や歯茎の健康を守る栄養素がたっぷり含まれています。しかし、**実は多くの人が一日に必要な量の野菜を摂れていない**のです。

🌱 野菜の目標摂取量 🌱

- ・厚生労働省の目標：350g/日以上
- ・実際の平均摂取量：約280g



いつもの食事に
小鉢一杯分（約70g）を
追加してみましょう！

今日からできる！ ☆野菜の摂り方のコツ☆



朝食に
「野菜スープ」を！



昼食に
「サラダ」を！



夕食に
「炒め物や煮物」を！

管理栄養士から一言

温野菜やスープ、煮物などいろいろな形で野菜を楽しんでくださいね！

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック