

野菜をいっぱい食べましょう ってどのくらい？

健康増進課・☎224512

1日分

生野菜では1日350g必要になります。

1食分

1食分は約120g。小鉢1.5杯分程度です。※1日3食の場合。



加熱すると
かさが減り
食べやす
くなります！



見直そう！新しい生活様式 食事編

健康増進課・☎224512

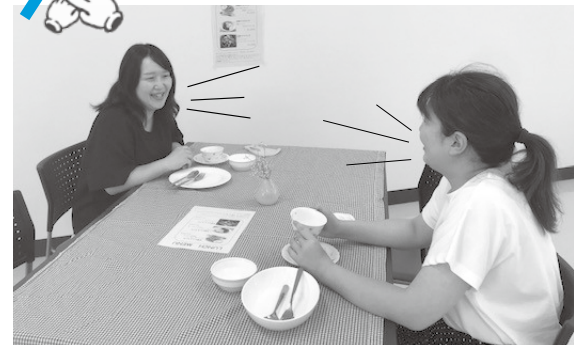
食事の時はマスクなどを外すため、飛沫^{ひまつ}でのウイルス感染のリスクが高くなります。楽しい食事の時間を自分も周囲の人も楽しめるように、新しい生活様式のルールを守りましょう。

Point 1

対面を避けて
対角線上か横並び
に座ろう



× マスクなどをしないでの会話



Point 2

食事での会話は控えめに
食べ終わったらマスクをして話そう

公式 SNS 発信中！健康にまつわる情報をお届けしています！

詳細は市ホームページへ▶

