

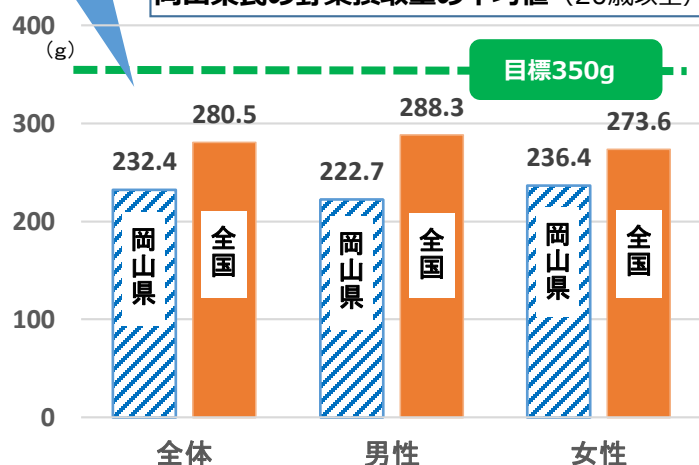
# 野菜をとって元気で長生き！

野菜不足は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化といった生活習慣病のリスクを高める原因となります。しかし、現在すべての世代で野菜が不足しており、一日の野菜摂取量の目標（350g）に達している人は3割弱とされています。みなさんは普段1日どのくらい野菜を取られていますか？

この講座では、管理栄養士が簡単に野菜をとれるレシピを紹介します。野菜をいつもよりとることを意識して、みんなで生活習慣病を予防し、元気に長生きできる食生活を身につけましょう。

約120g  
不足！

岡山県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



岡山県の野菜摂取量は  
全国平均を下回っています。

自宅で誰でも！簡単に！  
野菜がとれる美味しいレシピを  
紹介するよ♪  
安心安全に料理するための  
食中毒予防のポイントもお話します。



令和7年

参加費 無 料

**9月4日(木)13:30～15:00** (受付13:00～13:30)

場所：岡山市立東公民館（岡山市中区高屋344-1）

講師：管理栄養士 眞田 麻紀 氏

定員：**40**名（先着順・要申込み）

申し込み開始：**8月1日（金）**から 締切：**8月28日（木）**まで

岡山市立東公民館

TEL：086-271-1911

休館日：水曜日・祝日・年末年始

○開館時は平日9:30～21:00(日曜日は17:00で閉館)

○上記へ来館または電話でお申込みください。

○駐車場には限りがありますので、お近くの方はなるべく徒歩か自転車で  
お越しください。

お申込み

回覧

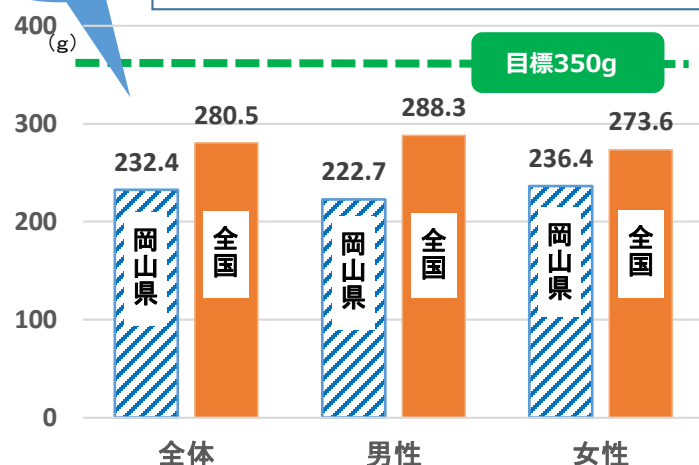
# 野菜をとって元気で長生き！

野菜不足は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化といった生活習慣病のリスクを高める原因となります。しかし、現在すべての世代で野菜が不足しており、一日の野菜摂取量の目標（350g）に達している人は3割にも達していません。みなさんは普段1日どのくらい野菜を取られていますか？

この講座では、管理栄養士が簡単に野菜をとれるレシピを紹介します。野菜をいつもよりとることを意識して、みんなで生活習慣病を予防し、元気に長生きできる食生活を身につけましょう。

約120g  
不足！

岡山県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



岡山県の野菜摂取量は  
全国平均を下回っています。

自宅で誰でも！簡単に！  
野菜がとれる美味しいレシピを  
紹介するよ♪  
安心安全に料理するための  
食中毒予防のポイントもお話します。



## 令和7年

参加費 無 料

## 9月4日(木)13:30～15:00 (受付13:00～13:30)

場所：岡山市立東公民館（岡山市中区高屋344-1）

講師：管理栄養士 眞田 麻紀 氏

定員：40名（先着順・要申込み）

申し込み開始：8月1日（金）から 締切：8月28日（木）まで

### 岡山市立東公民館

TEL：086-271-1911

休館日：水曜日・祝日・年末年始

○開館時は平日9:30～21:00(日曜日は17:00で閉館)

○上記へ来館または電話でお申込みください。

○駐車場には限りがありますので、お近くの方はなるべく徒歩か自転車で  
お越しください。

## お申込み