

健康スイーツが嬉しい♪
たっぷり野菜でさっぱりヘルシー

豆腐と野菜のうま味たっぷり!!
ご飯がすすむ秋の彩り弁当

お品書き

- ・煮物
- ・ひじきの
混ぜ込み茶飯
- ・豆腐つくね
(きのこ甘酢あん)
- ・大学芋
- ・小松菜の胡麻和え



畿央大学

10種の彩り野菜と
つくね弁当

お品書き

- ・豆腐ハンバーグ
- ・人参入りおから
- ・だし玉子焼き
- ・がんもの煮物
- ・豚肉とキャベツの
味噌和え
- ・もち麦黒米ご飯



近畿大学

野菜たっぷり
2色ご飯弁当

ヘルスチーム菜良 4大学の学生が考えた

野菜のとれるお弁当

598円
(税込646円)



2024年10/16 (水) ~ 10/29 (火)

近畿地区の「イオン」「イオンスタイル」85店舗で販売

旬の鯖と栗を使用!
秋の味覚いっぱい弁当

お品書き

- ・ナスのツナ和風和え
- ・もち米黒米栗ご飯
- ・野菜の
レモンペッパー和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・卵の花 (おから)
- ・さばの甘酢あんかけ
- ・鶏五目栗ご飯
- ・ひじき煮+枝豆



帝塚山大学

栗ご飯と
彩り野菜弁当

お酢でさっぱり♪
彩り野菜がたっぷりのお弁当

お品書き

- ・だし玉子焼き
(だしあん+ねぎ)
- ・かぼちゃの煮物
- ・十穀米
- ・チキン竜田と
野菜の甘酢和え
- ・オクラの梅おかか

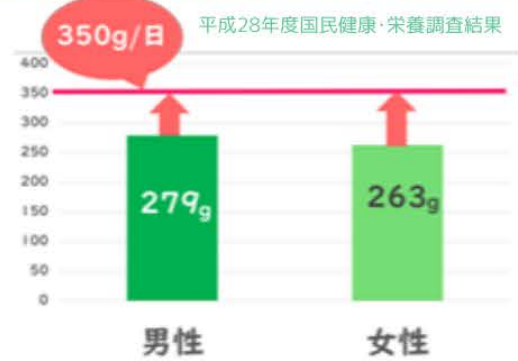
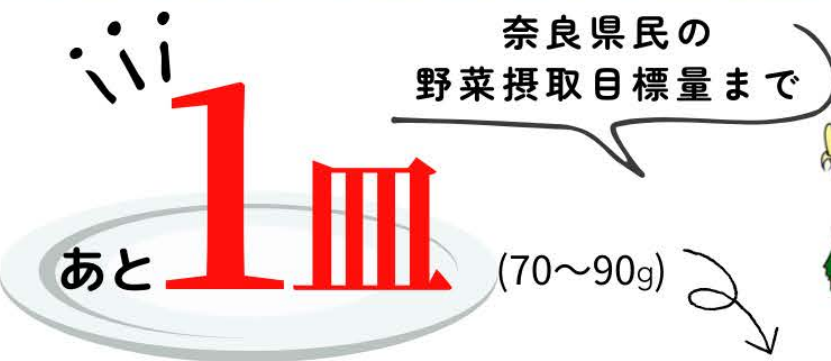


奈良女子大学

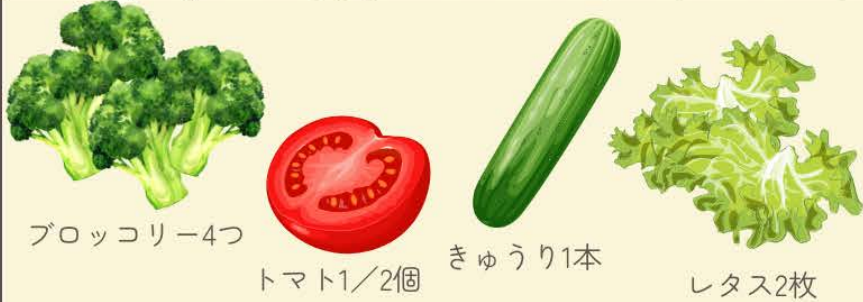
たっぷり野菜と
甘酢あんかけ鶏弁当

野菜を「もっと」食べよう！

1日350gが目標です



70g (1皿分) ってこれくらい！



野菜は、生活習慣病の予防のために、
1日350g以上 食べることが目標です。

ところが、奈良県民の野菜摂取量は約270gで
80g程度不足している現状です。

目安として野菜料理を
1皿(70g)追加することで、
不足分の野菜をとることができます！

「ベジ増し」のススメ

Vegetable!



「ベジ増し」とは？



野菜をたくさん食べることです。



1皿
約70g



野菜料理
1日5皿が
目安です！

●「やさしおベジ増し」レシピはこちらを参照してください



奈良県の管理栄養士をめざす大学生による
食育ボランティアサークルです。
産官学連携による食育活動などに取組んでいます！

ヘルスチーム菜良は
「ベジ増し」を応援しています

私たちが開発した
個性いっぱいのお弁当を食べると
1日の1/3量以上の野菜
がとれちゃいます！
食べ比べを楽しみながらベジ増し！



発行元：ヘルスチーム菜良協議会
作成日：2024年9月27日

