



第6回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

特別賞

京都華頂大学 食物栄養学科 佐野 実子 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

いつもの食事にもう一品！

普段の食事に副菜を1品追加することで、食事の彩りをより豊かに、より健康に。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

普段食べている食事に、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜を用いた副菜を1品追加し、生活習慣病の予防を意識した食生活となるように努めました。

切り干し大根としいたけの煮物を副菜として1品追加したり、食事全体の彩りを意識して赤色があった方がおいしそうに見えると、思いトマトを追加しました。

