



ココロにもカラダにもやさしい プラス1の野菜生活プロジェクト



みんな野菜って
毎日食べてる？
どれくらい
食べたらいいの？

野菜足りていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は、..

350g といわれています。

1日3食で野菜料理を**5皿分**食べよう！！



1皿70g



サラダ



和え物



煮物



汁物



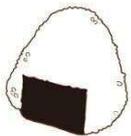
酢の物

1日5皿分の野菜を食べるために...

いつもの食事に... **できることから プラスワン+1**



+



+



+



どうしたら
今よりもっと
食べられるの？



尼崎市、伊丹市、西宮市など
近隣の野菜が買えるお店



● 農産物直売所「園田の郷」

(問い合わせ：06-6433-3441、尼崎営農支援センター)
尼崎市口田中 1-28-1
営業：午前9時～午前11時 (水・土)

● 農産物直売所「武庫の郷」

(問い合わせ：06-6433-3441、尼崎営農支援センター)
尼崎市武庫元町 1-28-5
営業：午前9時～午前11時 (月・水・金)

● JA 兵庫六甲 ASC 青空市

(問い合わせ：6424-2171 JA 兵庫六甲塚口支店)
尼崎市塚口町 1-11-1
営業：第3土曜日 午後2時～午後4時

● ファーマーズマーケットスマイル阪神

(お問い合わせ：072-783-6977)
伊丹市北本町 3-50
営業：午前9時半～午後5時 (定休日：木、年末年始)



プラス1の野菜生活プロジェクト応援店

旬の野菜を使った
手づくりお惣菜
季節を楽しむ1品
を食卓にプラス

- にしな鍼灸整骨院★
- アキュール★
- 山本自転車商会★
- 伊勢屋クリーニング店★
- うどんの店 瀬戸内★
- 豆腐の森本商店★
- フードショップ アコー★
- カラオケチャイ2F★
- JA兵庫六甲立花出張所★

- 喫茶ホップ★
- 酒処 雲★
- そんな男の串カツ屋★
- 鮮魚 あかね屋★
- チトセ理容室★
- 三村歯科2F★
- 立花パン工房★
- オーヴェール★
- スーパーマルハチ★
- 立花北支店★
- 立花福社会館★
- 立花信用金庫★
- 立花保育所★

- 鳥さか★
- バック&ウエア みどりや★
- クリーニング まるとみ★
- レディースショップ アン★
- ペットショップ みるく★
- ラウンドワウンド(株)★
- 美容室 I rie(7代)★
- みやび整骨院★
- レディース たなべ★

- 立花園芸★
- 旬菜 いもや★
- 美容室 アイ★
- おたふくお好み焼き店★
- 三田屋精肉店★
- わかくさ珈琲店★
- 倉本金物店★
- フラワーショップ好花園★

新鮮キャベツで
お好み焼き
1枚でたっぷり150g

尼崎の特産品を
スイーツに
富松一寸豆と尼いもの
クリームサンド

- 珈琲専門店 道豆★
- 手焼き煎餅 中田屋★
- 村山 ★ 一番寿司★
- 松本接骨院★
- セレクトサロン ギャヴィ★
- 靴下 COPO★
- ユーミー化粧品★
- スシマス立花店★

- 吉村★
- カットハウス★
- メンズショップ とらや★
- 梯 米穀店★
- だいきく介護館★
- 坂口 竹岡★
- 宝飾・時計・メガネ・補聴器★
- COLO・COLO★
- 空き店舗★
- 焙煎工房 マルイ★

生活協同組合
コープこうべ立花店★

十三信用金庫
立花支店★

来て！見て！聞いて！
今のお薦め、教えます
安くて美味しい
旬の野菜をプラス1

- 生鮮屋大ちゃん 2号店★
- ストリート化粧品★
- ゆたかクリニック★
- おきな書房★
- 三井住友銀行★
- お菓子のまるしげ★
- 古川歯科医院2階★
- みどりカメラ★
- 文殊屋 古本屋★
- ヘアースタジオ プレス★

- 伊藤たばこ店 弁天堂★
- シューズショップ ヤング★
- 雑貨品ピッケ★
- ジョワイヨ正美堂★
- 生鮮屋大ちゃん★

農薬を抑えて栽培した
安全・安心なフードプラ
ンの野菜を品揃え
木曜日は野菜の日！

- ドレミ薬局★
- 尼崎眼鏡院★
- 居酒屋 養老乃瀧★

新鮮で美味しい夏野菜
野菜・果物をプラス1

- 新響楽器★
- 居酒屋 正宗屋★
- フルーツジワラ★
- 銘菓 千鳥屋★

京都大原の無農薬野菜
を使った料理を提供
旬の愛情あふれる野菜
をプラス1

- メンズショップ オオガ★
- オリジン弁当立花北口店★
- 理容ステーション★
- 辰川はきもの店★
- ジャンボカラオケ広場★
- 泉 ★ 居心伝2F★
- 鯛将丸★
- ビューティーサロン5 2F★
- 立ち食いそば やすだ★
- ピタットハウス 立花店★

- ジャンボ総本店お好み焼き★
- (株)HKコーポレーション★
- ポブレ ホワイト急便★
- 喫茶 樫の木★
- 中華料理 ほんだ★
- 都そば 立花店★
- 鳥貴族 立花店★
- 吉野家 立花駅店★

四季料理
学校

派出所

JR立花駅

人気の“ちゃんぽん”
1人前で野菜
たっぷり200g

広場

パチンコジャンボ

須佐男神社★

立花病院★

中野酒販(株)★

タナカ果物店★

立花市場

ケーキ工房ワタナベ★

シューズショップタツミ★

立花福社会館★

立花保育所★

立花支店★

派出所