

「家族みんなで元気になろう 野菜を取ろうキャンペーン」

実施中！



野菜をたくさん
取るためにには？

家庭では……

野菜を使った料理を心掛けましょう。
味噌汁・スープなどは具だくさん。
もう1品には、サラダやマリネ、煮物
など作り置きができるメニューがお勧
めです。野菜の下準備に手間がかかる
ときは、電子レンジを使用することで
調理の手間を省くことができます。

効果が出ています。これは市の健康診査の結果にも表れていて、心疾患・
脳血管疾患などを引き起こす原因となる高血圧・脂質異常・高血糖などの
状態の人が多く見られます。

そこで市では、野菜の働きが、がんや動脈硬化の予防、血圧の安定化、
血中コレステロールの減少、血糖上昇の緩和など、生活習慣病を予防する
効果があることに注目し、「野菜を取ろうキャンペーン」を実施しています。

野菜の目標量は？

- ◆ ◆ 小・中学生以上は350g
- ◆ ◆ 3歳児は240g
- ◆ ◆ 1食の目安は、野菜・海藻・キノコなどの副菜を片手にいっぶぱいです。

生活習慣病予防に効果があるとされる野菜の摂取量は、1日350g以上と言われています。しかし成人の摂取量は平均295・3g（平成20年国民健康・栄養調査）、そのうち20歳代が最も不足していて、約100g足りていません。年齢を問わず、野菜を毎食取るよう心掛けましょう。足りないと

きは野菜ジュースで補うこともできますが野菜摂取がジュースだけといった極端なことは避け、飲んだ量の半分を摂取量として換算しましょう。摂取量の目安は次のとおりです。

1食分の目安は
片手にいっぶぱい
(約120g)



外食では……

主菜には野菜をたっぷり使ったメニューを。丼物よりも定食、またはサラダをプラスして。子どもメニューは野菜が不足しがちです。野菜を使ったメニューの豊富な店を見つけておくのも良いでしょう。

コンビニエンスストア・
ファストフードでは……

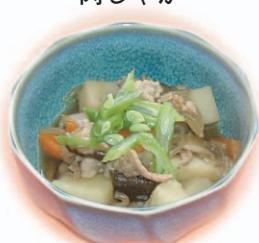
幕の内弁当やサンドイッチなどは比較的野菜が多いです。野菜が少ないときは、サラダや総菜を付けて工夫しましょう。

こんな料理はいかがですか？



大根とわかめのあえ物

肉じゃが



ポトフ



トマトとキュウリの
ナムルサラダ



問い合わせ先
健康管理課予防班

☎ 63-8766