



野菜をたくさん食べて からだを元気に



野菜は健康食の主役で、ビタミンやミネラルの宝庫です。
不足しやすいので、毎日たっぷり、欠かさずに食べましょう。

野菜の効能

- 野菜に含まれるビタミンAやCには、発がんを抑える作用、抗酸化作用があります。
- 野菜に含まれる水溶性食物繊維は糖分や脂肪を包み込むため、吸収を抑制し、血糖値の上昇やコレステロールを低下させる働きがあります。
- 野菜に含まれる不溶性食物繊維は大腸の掃除や満腹感を与え、食べすぎを防ぐとともに、便秘や大腸がんの予防に効果があります。
- 野菜に含まれるビタミンやミネラルは、摂取した栄養素(糖質、たんぱく質、脂質)をエネルギーとして代謝するために必要なものです。不足すると、代謝がうまく行われず、血液に残ります。

野菜を上手にとるコツ

- ①野菜ジュースにする(市販されているものは飲みやすくするため、甘みが加えられています。自分で作ってみましょう)
- ②味付けの工夫をしたり、生で食べれる物は生で食べるようにする
- ③野菜がたっぷりとれる鍋料理にする
- ④冷凍野菜や干し野菜を常備する(時間がある時に蒸したり、茹でたりしておくとう便利です)
- ⑤外食の時には野菜付きの定食や野菜料理を1品多く注文する
- ⑥栄養が豊富で価格も安い季節の野菜をたくさん使う

野菜の摂取量

目標は1日350g以上



緑黄色野菜 120g (手のひら1杯)



淡色野菜 230g (手のひら2杯)



(例)料理にすると・・・(目安量 小鉢 約70gで5品) 1日でとるようにしましょう



具たくさん味噌汁



胡瓜の酢物



ほうれん草のおひたし



野菜の煮物



野菜サラダ

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666