



1日5皿の野菜をとろう！

健康のために不可欠な“野菜”。毎日食べている！と思っても、実は全ての世代が「野菜不足」の傾向にあることを知っていますか。今回は野菜の持つ健康パワーと上手なとり方を紹介します。

野菜はいいところがいっぱい！

野菜の健康パワー①“満腹感”

野菜は低エネルギーで「かさ」が多いので、しっかり食べることで満腹感を得ることができます。ご飯やおかずの食べすぎを防ぎ、肥満の予防にも繋がります。

野菜の健康パワー②“食物繊維”

食物繊維は腸の調子を整えることで知られていますが、その他に「血糖値の上昇を抑える」「血液中の悪玉コレステロールを下げる」などの効果も期待できます。便秘や下痢気味の人、血糖値やコレステロール・肥満が気になる人は、次の野菜を意識してとることをおすすめします。

～食物繊維の多いもの～

- 野菜(特に葉物野菜)
- 豆類(大豆など)
- きのこと類
- 海藻類



～大人も子どもも、手のひらサイズ1日5皿の野菜をとろう！～

国が目標としている野菜の量は1日350g。お皿で数えると手のひらサイズ5皿分です。(1皿で野菜約70gが目安)例えば、朝1皿、昼2皿、夜2皿とると、合計5皿とることができます。

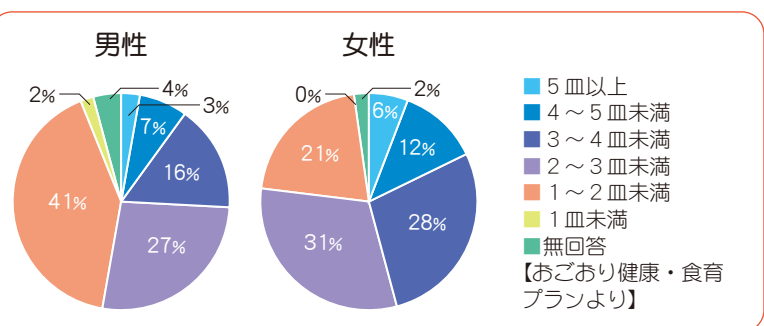


例えば…



私たちは、野菜を食べている？食べていない？

市内で野菜を1日に何皿食べているかアンケート調査したところ、男性は1～2皿、女性は2～3皿が最も多く、国の目標量を満たす人が男女ともに少ないという結果となりました。まずは、毎日の食事で野菜を使った料理を何皿食べているかをチェックして、足りない時は1皿ずつ増やすことから始めましょう！



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

● 問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666