

健康寿命の延伸に向けて みんなて始めよう！



野菜のおかずを1日5皿以上食べよう！

(第3次健康ひろさき 21 より)

1日に必要な
野菜の目安は？

1日 350g 以上 (健康日本21(第三次)より)

(70g の野菜を使ったおかずを1日5皿で 350g !)



炒め物

(もやし 50g・ピーマン 20g)



和えもの

(ほうれん草 50g・人参 20g)



煮物

(なす 70g)



野菜のみそ汁

(大根 30g・玉ねぎ 30g・人参 10g)



サラダ

(きゅうり 50g・トマト 20g)



野菜には体にいいこと がいっぱいあります！

～生活習慣病の予防や改善につながります～

抗酸化作用

野菜に含まれるビタミンやカロテノイド等の抗酸化物質は、活性化酸素の働きを抑制し、老化予防や発がん予防に効果があります。

腸内細菌

腸内細菌の善玉菌を増やして免疫機能を強くします。おなかの調子も整えます。

ビタミン・ミネラルが豊富

ビタミンやミネラルは体の調子を整える効果があります。



食物繊維

食後の血糖の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの上昇を抑制します。

低エネルギー

噛みごたえがあり、満腹感が得られます。たくさん食べても低エネルギーで肥満予防に効果的です。

カリウム

余分なナトリウム(塩分)を体外に排出するので、高血圧予防に効果的。脳卒中・心臓病等のリスク軽減にもつながります。

おすすめ

～手軽に野菜をとるためのポイント～

1. 手間が少ない野菜を選ぶ(トマト・キャベツ・水菜・もやし・サラダ菜など)
2. 下ゆでいらずの緑黄色野菜を選ぶ(小松菜・チンゲン菜・ニラ・豆苗など)
3. 電子レンジで手軽に野菜をとる
4. 缶詰・瓶詰の野菜を活用する(トマト・アスパラ・山菜など)
5. 乾燥野菜等も活用してこまめに野菜をとる
6. 包丁以外の調理器具を活用する(キッチンばさみ・ピーラーなど)
7. スーパーやコンビニで売っているカット野菜を活用する
8. 冷凍野菜を活用する(オクラ・ブロッコリー・ほうれん草・にんじんなど)
9. まとめて、ゆでてストックする
10. 汁物には野菜の具をたくさん入れて「具たくさん」にする

※野菜摂取等で食事に制限がある方は、主治医へご相談ください

