

野菜の健康効果

1.生活習慣病予防

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

2.腸内環境の改善

食物繊維が豊富に含まれており、腸を刺激して排便を促します。

3.高血圧予防

野菜にはカリウムが多く含まれており、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれます。

4.満腹感が得られる

低脂肪、低エネルギーでありながら、「かさ」が多いことから満腹感を与えてくれます。

1日の野菜摂取量の目安

1日に必要な野菜の量は350g。生野菜で両手に3杯、茹でたものだと片手に3杯が目安です。おひたしなどの小鉢を1皿とすると、野菜料理を1日に5~7皿程度食べることで、1日に必要な野菜を摂取することができます。

〈生野菜で両手に3杯〉



〈加熱後の野菜で片手に3杯〉



〈野菜料理にすると5皿〉



1日5皿食べるには・・・

- ・朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に食べましょう
- ・野菜は加熱するとかさが減り、たっぷり食べられます
- ・野菜をたっぷり使った料理(野菜炒め・野菜カレー・鍋など)は1人分で2皿になります

白菜のミルクスープ

【材料】2人分

- 白菜……………2枚(100g)
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- にんじん……………1/6本(25g)
- コンソメ……………小さじ1
- 水……………1カップ
- 牛乳……………1/2カップ

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。たまねぎは芯をのぞき、縦に薄く切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に、水・コンソメスープの素・①の材料をすべて入れ、煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮る
- ③ 最後に牛乳を加え、沸々としてきたら火を止めて器に盛る。

野菜プラス1皿
80gの野菜が摂れます



【お役立ちメモ】

★冷蔵庫にある野菜を利用して作りましょう。
★牛乳がない場合は、牛乳と同量の水を加えるとコンソメスープになります！

問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課

「食育」とは、ひとことでは、「食を通じ、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思っていませんか？

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年11月は佐賀県食育月間です。毎日の食事をあらためて振り返ってみませんか？



毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

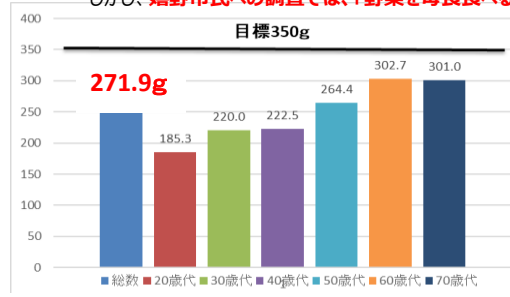
家族といっしょに楽しく食事を作り

食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

野菜を十分に食べていますか？

みなさんは野菜を毎食食べていますか？野菜にはさまざまな健康効果があることは、みなさんご存じでしょう。

しかし、嬉野市民への調査では、「野菜を毎食食べる人」の割合は49.0%と半数を下回っています。



H28 国民健康・栄養調査(佐賀県)

また、平成28年度の国民健康栄養調査(佐賀県)によると、県民の野菜摂取量の平均は271.9g。これは、1日の摂取目標量350gに対し、約80g不足しています。また、20歳代で野菜摂取量が顕著に少なくなっています。小鉢1皿は70gに相当するので、いつもの食事に1皿多くとることを意識してみましょう。

1日の摂取目標量

350g

1日の平均摂取量

271.9g

不足分

約80g



野菜プラス1皿を目指しましょう！！



11月
は
食育月間
です