健康寿命の延伸に向けて

みんなで始めよう！



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）

弘前市健康増進課 ☎（0172－37－3750）

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。便秘や下痢の予防になります。

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。



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。

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。

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。

～手軽に野菜をとるためのポイント～

1. 手間が少ない野菜（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（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摂取
4. 缶詰・瓶詰の野菜の活用（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摂取
6. 包丁以外の調理器具の活用（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
8. 冷凍野菜を活用（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「具だくさん」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