

野菜に含まれる栄養の働き

食物繊維

- 糖質の吸収を緩やかにして血糖値や中性脂肪の上昇を抑えます。
- 脂質の吸収を緩やかにして、コレステロールや中性脂肪の上昇を抑えます。
- 便秘を予防します。さらに腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- 満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます。

カリウム

- 体内の余分なナトリウムを排泄して、血圧上昇を抑えます。

ビタミン

- 多くのビタミンに体の調子を整える作用があります。

生涯健康でいるために、
生涯素敵に過ごすために、
今から自分のからだを大切に



食事バランスの基本は、

主食(ごはん・パン・麺)

副菜(野菜のおかず)

主菜(肉・魚・卵・豆腐)を

そろえることです。

乳製品と果物も忘れずに！



野菜をプラスして
バランスよく食べよう



品川区保健所

◇品川保健センター ☎3474-2902

◇大井保健センター ☎3772-2666

◇荏原保健センター ☎3788-7015

野菜をたくさん食べよう！



しながわ観光大使

cinnamoroll

なぜ野菜を1日350g以上食べるの？

野菜摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、高血圧や糖尿病予防に効果があることが報告されています。

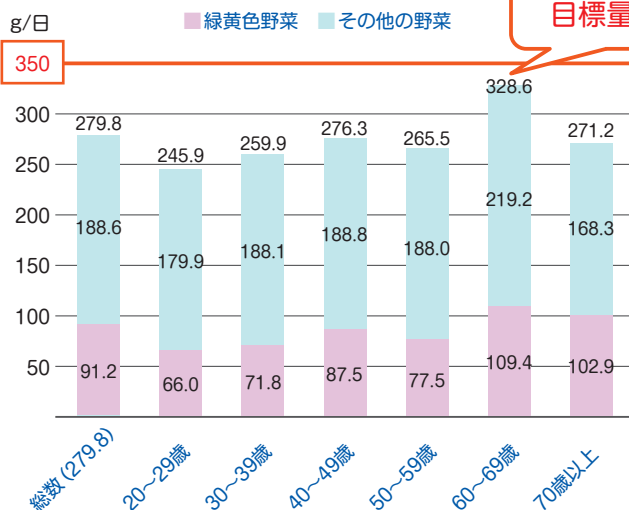
そのために必要な野菜の量が
1日350g (5皿分) からです。

だいたい1～2皿たりない

成人1人当たりの野菜摂取量は、
1日平均 279.8gで、
男性 293.5g
女性 268.0g
特に20～30歳代の
野菜不足が深刻で、だいたい
100gくらい少ない現状です。



野菜摂取量の平均値



平成27年度東京都民の健康・栄養状況

1日350g(5皿)分の野菜



このくらい

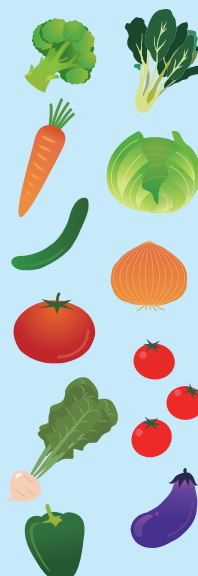
1皿のめやすは70g

チェック！ 減塩

塩やしょうゆ、ドレッシングなど
調味料の使い方には気を付けて

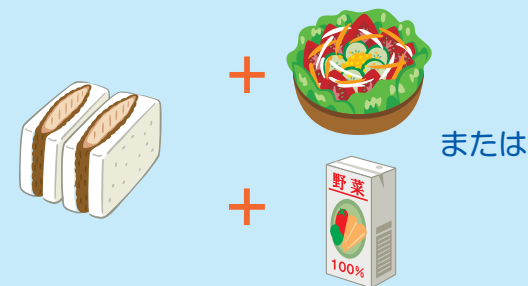
野菜の重量めやす

ブロッコリー	中1株	200g
ほうれん草	小1把	200g
人参	中1本	150g
キャベツ	1枚	50g
きゅうり	1本	100g
玉ねぎ	1個	200g
トマト	1個	150g
プチトマト	1個	15g
かぶ	1個	80g
なす	1個	70g
ピーマン	1個	35g



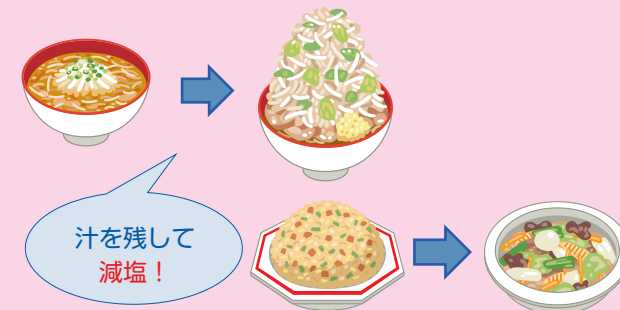
コンビニ弁当・お総菜・外食メニューの選び方

副菜をプラスしてバランスよく



または

野菜たっぷりを選ぶ



単品メニューには、サラダや小鉢などの副菜をプラス

