

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



Cinnamoroll

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

CINNAMOROLL © 2001, 2018 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL NO.G582631

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) だからです。

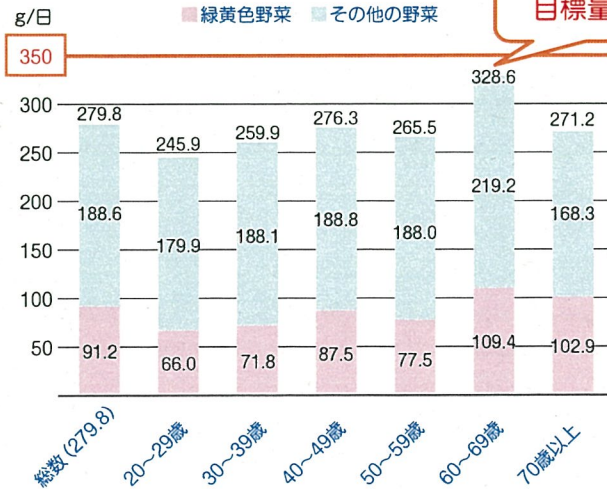
だいたい1~2皿たりない

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

1日の
目標量



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

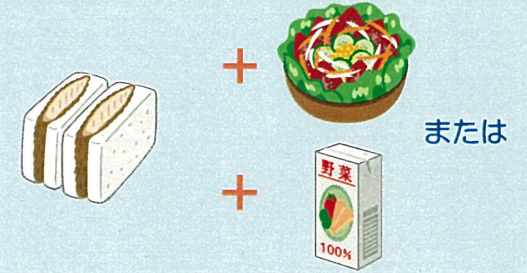
野菜の重量めやす

- 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

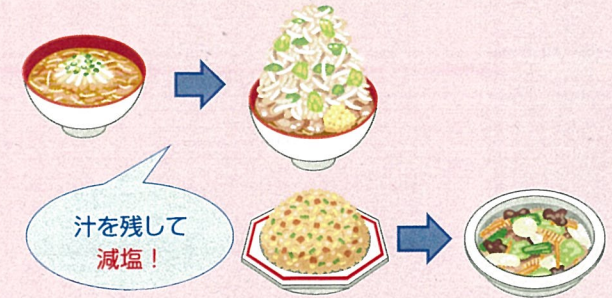


コンビニ弁当・お総菜・外食メニューの選び方

副菜をプラスしてバランスよく



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

