

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。

健康で長生き!

自分の健康は自分が作る!



食事バランスの基本は、

主食 (ごはん・パン・麺)

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

副菜 (野菜・海藻・きのこ) を

組合せて食べることです。

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



- ◇生活衛生課 ☎5742-7124
- ◇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

2021年12月改定

© 2021 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L621457

野菜をたくさん食べよう!



しながわ観光大使
cinnamoroll

野菜を1日350g以上食べましょう!

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。

**1日にとりたい野菜の量は、成人で
1日350g (5皿分) です。**

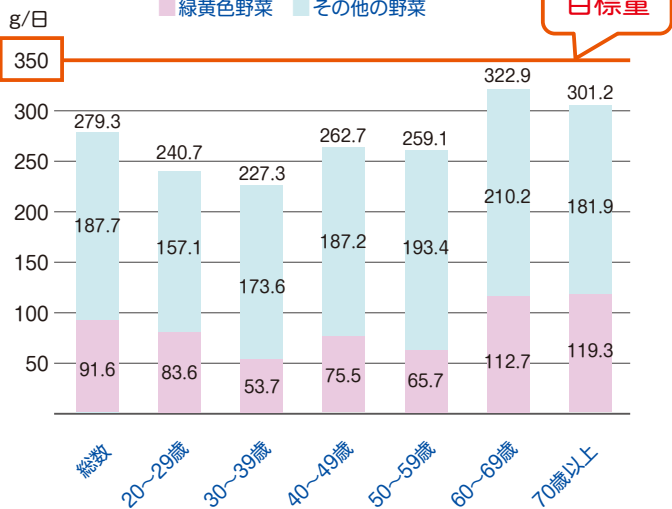
出典：健康日本21 (第2次)

ほとんどが1~2皿足りない

成人1人当たりの野菜摂取量は、
 1日平均 279.3gで、
 男性 271.0g
 女性 286.2g
 特に20~30歳代の野菜不足は
 深刻で、おおむね100g
 (1皿以上) 不足しています。



野菜類摂取量の平均値 (20歳以上)



1日の
目標量

出典：平成30年 東京都民の健康・栄養状況

1日350g (5皿) 分の野菜



1皿のめやすは70g

減塩!!

塩やしょうゆ、ドレッシングなど
調味料の使い過ぎには気を付けて

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

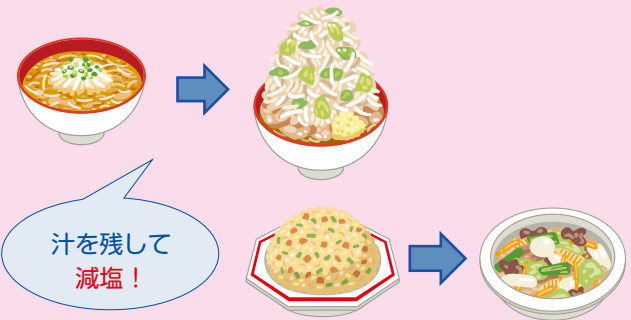


コンビニ弁当・惣菜・外食メニューの選び方

サラダや野菜ジュースなどをプラス



野菜たっぷりメニューを選ぶ



単品メニューには、サラダやおひたしなどの
野菜料理をプラス

