

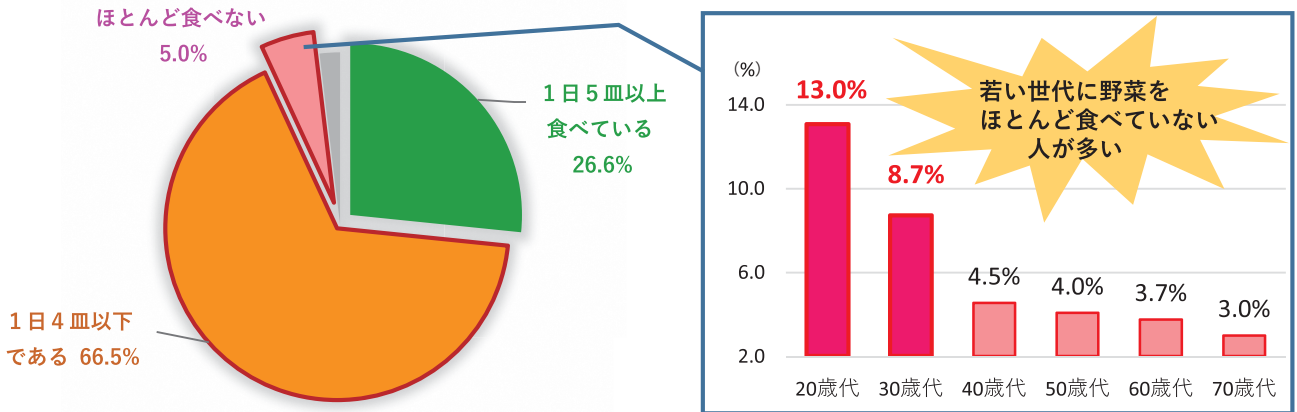


Let's ^{イト}トライ！ IMIZUSHI健康8 ~8つの行動目標で健康寿命をのばそう~

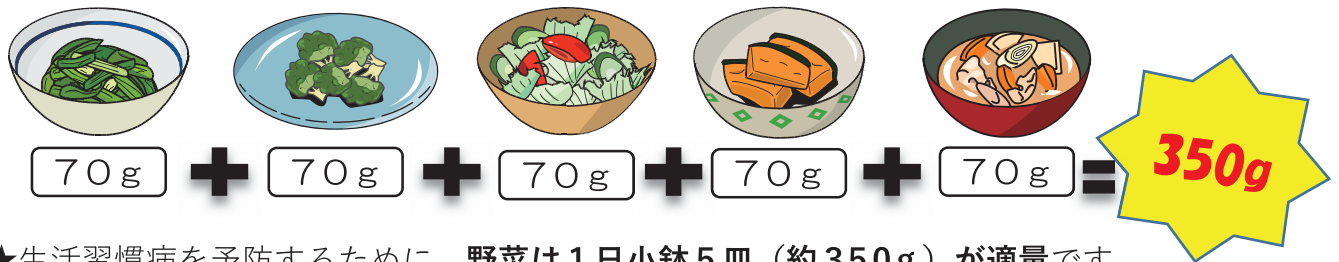
1日5皿の野菜料理でいみずの ^{エース}ACEをねらえ！

射水市民の約7割は野菜不足！（野菜料理1日5皿以上食べていない人は約7割）

あなたは毎日野菜料理をどのくらい食べていますか



野菜は1日小鉢5皿(約350g)を目標に食べましょう！



★生活習慣病を予防するために、野菜は1日小鉢5皿（約350g）が適量です。

野菜の食べ方 1-2-3

1番はじめは野菜から

低エネルギーで食物繊維が多い野菜を最初に食べると、よく噛み満腹感を感じるため早食いを抑え肥満予防になります。また、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

2皿の野菜料理を、朝・昼・夕に

小鉢5皿分の野菜料理を食べるには、朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目安にしましょう。朝も2皿食べれば、より十分な野菜をとることができます。

3食たべて、バランスよく

食事を抜くと野菜の摂取量も減ってしまいます。朝からしっかり食べてバランスのよい食習慣を。

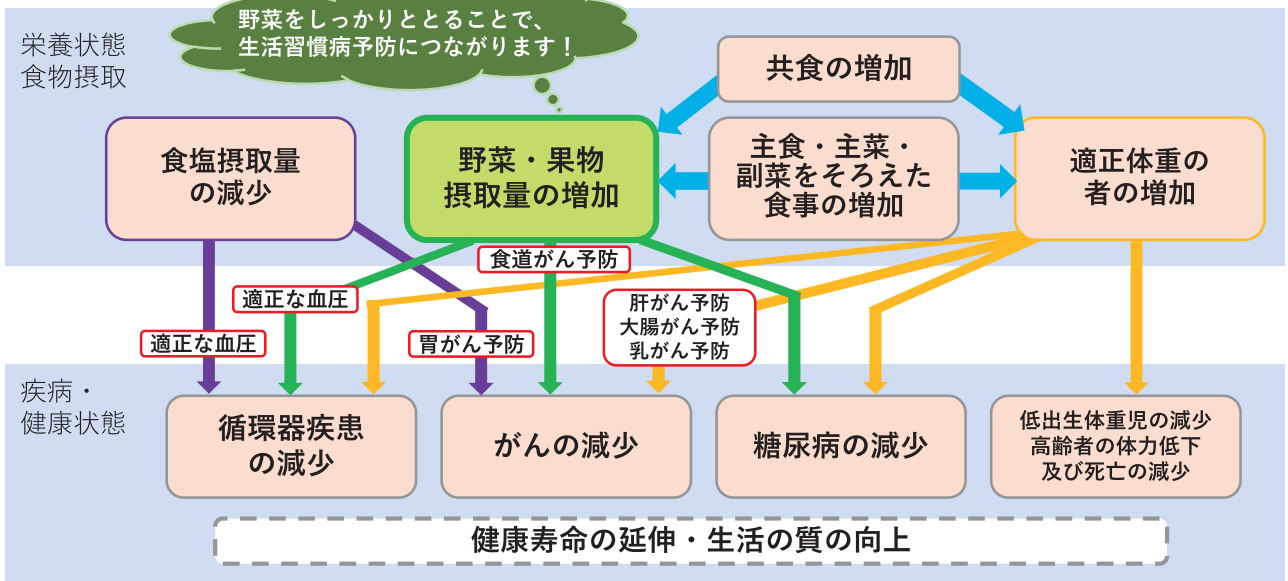
and more...

みそ汁、スープは具たくさん

野菜たっぷりの汁物は、野菜料理1皿分になります。野菜のうまみと甘み、栄養素が溶け込んで、減塩でもおいしい！



栄養・食生活は生活習慣病と大きく関連しています！



【出典：健康日本21(第2次)参考資料スライド集改変】

野菜にはビタミンなどの栄養がエース級！

野菜に含まれる
栄養素

栄養素の働き

主な野菜

ビタミンA	皮膚や粘膜の細胞を正常にする	モロヘイヤ、人参、春菊 ほうれん草、かぼちゃ
ビタミンC	血管、歯、結合組織を丈夫に保つ	ピーマン、きゃべつ、トマト ブロッコリー、じゃがいも
ビタミンE	細胞の老化を防止する	かぼちゃ、ブロッコリー なばな、にら、ほうれん草
カリウム	ナトリウムの排出を促進する	ほうれん草、小松菜 にら、かぼちゃ、いも類
カルシウム	丈夫な骨や歯をつくる	モロヘイヤ、水菜、小松菜 なばな、春菊
食物繊維	腸内環境を整える	ごぼう、かぼちゃ、筍 海藻類、きのこ類、豆類

★ビタミンA・C・Eは 抗酸化ビタミン

抗酸化ビタミンとは、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持つビタミンのことです。動脈硬化、がん、老化、免疫機能の低下等の予防に関わっています。

本来、抗酸化作用は体に備わっていますが、食品からも摂取することで、より効果を高めることができます。

いろいろな種類の野菜を組み合わせることで、栄養素をバランスよくとることができます

野菜をもう1皿！お助けレシピ

野菜がパクパクすすむ！ノンオイル豆乳ドレッシング

材料 <2人分>

無調整豆乳…大さじ2
酢……………小さじ2
マスタード…小さじ1/3
塩……………1g(小さじ1/6)

作り方

- ① ふた付きのビンに酢・マスタード・塩を入れ、しっかりふたを閉め、ビンを振ってよく混ぜ合わせます。
- ② 次に、豆乳を加え、さらによく混ぜ合わせて、できあがり。

<エネルギー：32kcal 食塩相当量：0.5g>



生野菜だけでなく、茹でたじゃがいもやブロッコリー等の温野菜にもよく合います！



保健センターでは、射水市ケーブルネットワーク「射水市！ぱくぱくクッキング」にて、栄養のお話と簡単な料理を紹介しています。

★過去の放送を視聴できます→ [射水市ぱくぱくクッキング](#) [こちら→](#)



<お問合せ先>
射水市保健センター
TEL：52-7070