

みんなで実践! 第4弾

”みんなで実践!”シリーズも4回目となりました。

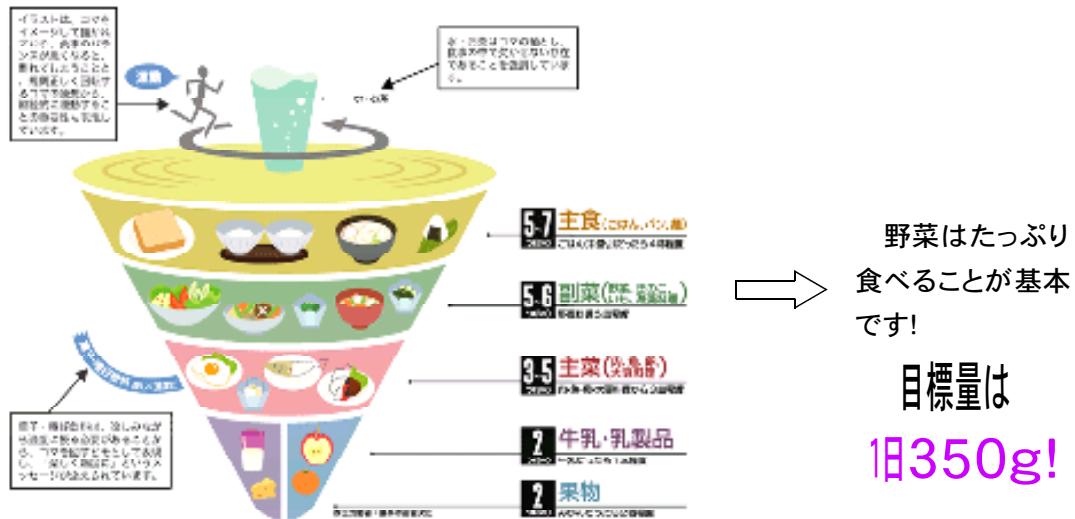
健康づくりに関する基本である「運動」「食事」「たばこ」について取り上げてきましたが、今回は外食の機会も多くなる年末年始に、不足しがちな「野菜」の摂取目安を紹介します。

● 健康づくりの「食事」を復習しましょう。

～健康の基本はバランスよく適量を食べることで～

第2弾で紹介した「食事」の話では、食事バランスガイドを紹介しました。

※「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものです。



● なぜ野菜をたっぷり食べた方がいいのでしょうか?

～野菜は健康食の主役です～

- ① 食物繊維を多く含みます。
食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用があります。
- ② ビタミンやミネラルも含んでいます。
糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- ③ 低エネルギー食品です。
食事の始めに食べると満腹感を得やすく、食べ過ぎを防止できます。

● 野菜350gってどれくらい？

～普段の野菜摂取量も知っておくことも大切です～

野菜350gの目安です。



料理例

※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし

80g



具だくさんのみそ汁

75g



ひじきの煮物

80g



かぼちゃの煮物

100g



レタスとキュウリのサラダ

85g



野菜の煮しめ

140g



きのこのバター炒め

75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

● 野菜の摂取量を増やすには。

～上手摂取するにはコツがあります～

「毎食副菜を摂る」「主菜の付け合わせを増やす」「具だくさんの汁物を摂る」など、工夫をして、1日にできるだけ多くの野菜を食べましょう。

それでもエネルギーが気になる方へ → 次のページの<応用編>をご覧ください。

問い合わせ先

福島県県中保健福祉事務所健康福祉部健康増進課

電話：(0248) - 75 - 7814

おまけ

<応用編>

～ エネルギーが気になる方へ ～

主な食べ物のエネルギーを紹介します

サーロインステーキセット	1, 101Kcal
とんかつ（ロース）定食	862Kcal
スパゲッティーナポリタン	791Kcal
天ぷら定食	739Kcal
焼き魚定食	662Kcal
海鮮丼	622Kcal
焼きうどん	550Kcal
にぎり寿司（8カン）	456Kcal
ざるそば(並)	373Kcal
お餅（切り餅2枚）	235Kcal

（出典）新外食・テイクアウトのカロリーガイドブック

