

～毎日の食卓に**野菜**をもう一皿!～

1日 **5皿** の野菜料理が **350g** の目安です



70g



小鉢

× 5皿 = 350g

※小鉢1皿で約70gの野菜が使用されています。

〇●〇 上手な野菜のとり方 〇●〇

1. 野菜料理を毎食1皿以上食べよう
2. 加熱調理で食べやすく
3. 主菜のつけあわせを増やそう
4. 汁は具だくさんに
5. 外食の時も野菜料理を意識して



野菜70gの目安は、トマトなら約半分!
ちょっとプラスで、ずっと健康に。

野菜摂取

頑張りカード

2週間を目安に自分で目標を決めて、
毎日の野菜摂取に取り組んでみましょう。



(チャレンジ方法)

1. 目標を設定しましょう。
2. 目標が達成できた日は、
○印をつけましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、自分のがんばりを振り返ってみましょう。
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所へご持参ください。

青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名前 :

食べよう野菜^{サンゴーマル}350

～毎日350gの野菜を食べよう～

★ 野菜はカロリーが低い♪

摂取量を増やすことで満腹感が得られ、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

★ 脳卒中、高血圧、がん予防に役立つ♪

野菜は、カリウム・食物繊維・ビタミン類・ミネラルを多く含む生活習慣病予防につながります。

★ 野菜にはカルシウムも含まれる♪

高齢者の転倒による寝たきりを防ぐためには、骨粗しょう症を予防することが大切です。



ベジ・ファースト

～食べ始めは野菜から～

食物繊維を多く含む野菜から食べ始めると・・・

★ 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病を予防♪

★ 急激な血糖上昇を抑えることで、血管が傷つきにくくなり、動脈硬化を予防♪

★ 食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、脂肪のため込みを防ぐ♪

野菜摂取チャレンジ

開始日 月 日 ～ 終了日 月 日

私の目標

毎日350gの野菜を食べる

ベジ・ファースト（食べ始めは野菜から）を実践する

毎食、野菜を食べる

に取り組む！

第1週目	第2週目
1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

記入例

○