



Health 健康づくり

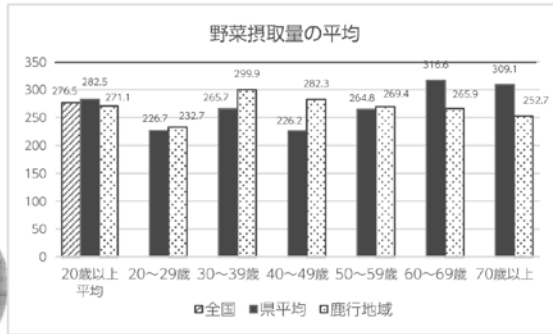
健康増進課（行方市保健センター内）

☎ 0 2 9 1 - 3 4 - 6 2 0 0

8月31日はやさいの日！～ 野菜を食べよう～

1日に摂りたい野菜の量は、350g以上です。
しかし、実際に食べている野菜の量は約70g
(小鉢1皿分)不足していると言われています。

野菜摂取の目標量
1日 350g 以上



※ 参考資料：H28年 国民健康・栄養調査結果、H28年 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果

☆ 緑黄色野菜(120g/日)と淡色野菜(230g/日)が目安

※ ただし、漬物は塩分がとても多いので野菜とはカウントしません。

緑黄色野菜 120g/日			淡色野菜 230g/日		
・ トマト	・ にんじん	・ グリーン	・ キャベツ	・ ごぼう	・ かぶ
・ ピーマン	・ ねぎ(葉)	・ アスパラガス	・ レタス	・ ねぎ(白)	・ セロリ
・ ゴーヤ	・ オクラ	・ ブロッコリー	・ 白菜	・ だいこん	・ カリフラワー
・ かぼちゃ	・ にら	・ さやいんげん	・ なす	・ きゅうり	・ らっきょう
・ 小松菜	・ ほうれん草		・ 玉ねぎ	・ もやし	

☆ 野菜の食べ方いろいろ



☆ 味付けにバリエーションをつけてみよう

しょうゆ味や味噌味ばかりだと、味の違いを濃さの違いでつけるしかなく、どうしても塩分を摂り過ぎてしまいます。

酢やレモンを使って少し酸味のある料理、うま味やスパイスをきかせた料理などを取り入れると、料理にメリハリがつき、塩分の摂り過ぎを抑えることができます。

お酢を使って…

・ 酢の物 ・ 煮もの
・ 炒め物 ・ 漬け物

スパイスを加えて…

・ 炒め物 ・ 煮もの
・ 焼き物 ・ 揚げ物

だしをきかせて…

・ 汁もの ・ 煮もの
・ 和え物 などに

そのほか…

香味の野菜を添えて
香りを楽しむ、薬味に
する など

行方市は野菜の宝庫！ 地元の野菜を食べて この暑い夏を乗り切ろう！