

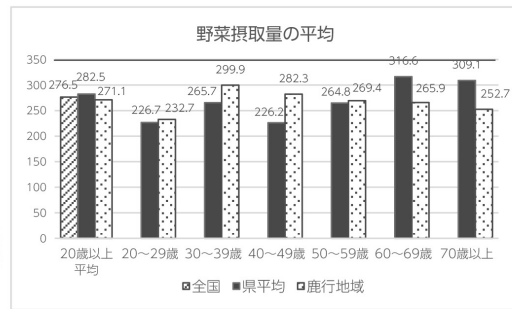
## Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）  
☎ 0291-34-6200

### 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

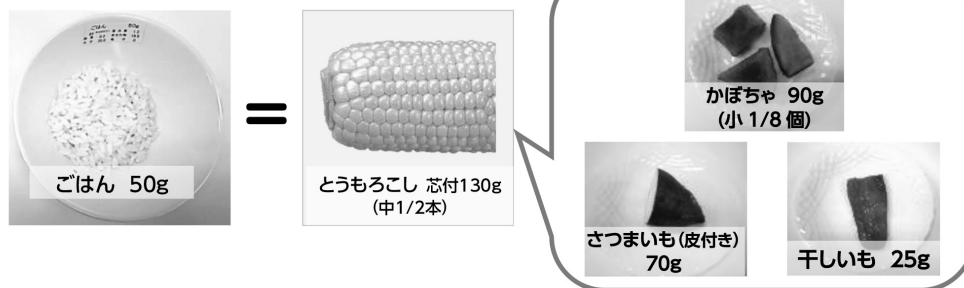
※ ただし、漬物は塩分がとても多いので野菜とはカウントしません。

| 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   |          |

#### ☆ 食べる量に気を付けたい野菜

野菜の中には、炭水化物が多く含まれていることから、ごはんなどの仲間となるものがあります。  
ごはんなどの仲間となる野菜は、とうもろこし、さつまいもなどのいも類、かぼちゃ、れんこんなどです。  
これらは一般的に野菜と言われているものでも、エネルギーや糖質を多く含むため、他の低エネルギーの野菜類とは違い、食べる量に気を付けたい食品です。

##### 〈ごはん 50g と同じエネルギーになる食品の量の例〉



#### ☆ 野菜の食べ方いろいろ



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！