



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(831)の日

～野菜を食べよう～

厚生労働省 健康日本 21 では、「野菜を**1日 350g**以上食べましょう」といわれています。

### ★ 野菜を食べて健康づくり

#### ① 肥満の予防・改善

低カロリーの野菜をたくさん食べると、満腹感を与えられ、食べ過ぎを防止してくれます。

#### ② 高血圧の予防・改善

野菜に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果が期待できます。

**注) 腎疾患のある方は、カリウムの取りすぎに注意が必要です。**

#### ③ 高血糖の予防・改善

食事の時、野菜から食べることで、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

**注) れんこん、かぼちゃ、とうもろこし、いも類は、糖質を多く含むため食べ過ぎに注意が必要です。**

野菜をたくさん食べることは、脳卒中や心臓病、がんのリスクを下げる効果も期待できます。  
健康の維持・増進のため、野菜をしっかり食べるようにしましょう。

### ★ 1日に食べたい目安量

緑黄色野菜(120g/日)と淡色野菜(230g/日)が目安

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	

**注) 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。**

### ★ 野菜の食べ方いろいろ

炒める	ゆでる	煮る	蒸す	生

**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！**