



## 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」と言われています。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。

### ★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により、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。



### ★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			淡色野菜		
・トマト	・にんじん	・グリーンアスパラガス	・キャベツ	・ごぼう	・かぶ
・ピーマン	・ねぎ(葉)	・ブロッコリー	・レタス	・ねぎ(白)	・セロリ
・ゴーヤ	・オクラ	・さやいんげん	・白菜	・だいこん	・カリフラワー
・かぼちゃ	・にら		・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	

※色の薄い淡色野菜にもビタミンや食物繊維などの栄養がたくさん含まれています。緑黄色野菜と併せて、バランスよく食べることが大切です。

### ★野菜の食べ方いろいろ

炒める	ゆでる	煮る	蒸す	生

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。

**行方市は野菜の宝庫！ 地元の野菜を食べて 暑い夏を乗り切ろう！**