

8月31日は やさいの日

元気な毎日のために

毎食、野菜を食べよう!

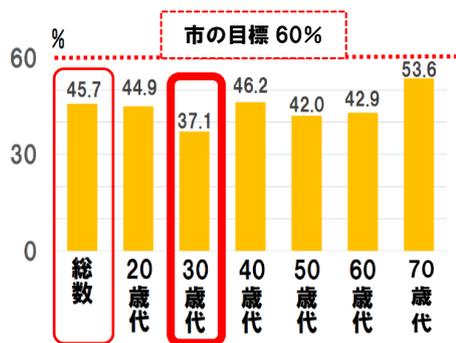
令和4年度実施高岡市健康・栄養調査の結果より

いずれの年代も 2人に1人が「野菜不足」



野菜を必要量食べている人の割合 (20歳以上)

※野菜を毎日必要な量(350g)を食べていると思いますかの問いに「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人の割合



課題

特に30歳代!

野菜を食べると良いこといっぱい

- ・生活習慣病(がん・糖尿病・高血圧等)予防
- ・感染症予防
- ・肌荒れ予防
- ・便秘予防 など



生活習慣病予防に役立つ食物繊維・カリウム・ビタミン等が体内で十分に働くには、1日 **350g以上**の野菜摂取が必要とされています。また、野菜から先に食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになり、**糖尿病予防**に効果的です。

野菜プラスワン! 手軽&時短アドバイス

①加熱調理することで、かさを減らす

・炒める ・茹でる ・煮る ・レンジでチン

- ▶フライパンで炒めると、味付けを変えるだけで色々な料理を作ることができます。
- ▶具たくさん汁物にすれば、1品で野菜量UP!



②冷蔵庫に常備

・洗うだけの野菜 ・カット野菜 ・冷凍野菜 (きゅうりやミニトマトなど)

忙しい朝にオススメ

- ▶ミニトマトを洗って並べるだけ♪
- ▶冷凍ブロッコリーをレンジでチン!して塩を振りかけるだけ♪



③外食等でも積極的に野菜をとる

- ▶飲食店では単品よりも定食を。
- ▶コンビニ等で購入する際は、主食や主菜のみにならないようにプラス1品野菜料理を♪



④献立に悩んだら

cookpad 高岡市公式キッチン
「高岡にこここキッチン」を検索!



- ▶生活習慣病予防献立、フレイル予防献立、給食レシピ、朝食レシピ など掲載