

6月は食育月間！
毎月19日は食育の日！

『健康づくり推進計画（第3次健康増進計画・第2次食育推進計画）』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市（まち）」を目指しています！

健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。
問い合わせ／鴻巣保健センター（☎543-1561）

野菜料理は1日5皿（350g）以上食べましょう

“野菜”は健康のために必要不可欠です。「1日350g」は、小鉢（1皿≒野菜70g）で考えると分かりやすくなります。野菜不足にならないために、毎日の食事に野菜を使った料理をあと1皿プラスしてみましょう。

野菜約350g



※分量はあくまでも目安です



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



貝だくさんみそ汁

朝食やコンビニ食に、あと1皿をプラス！

朝食



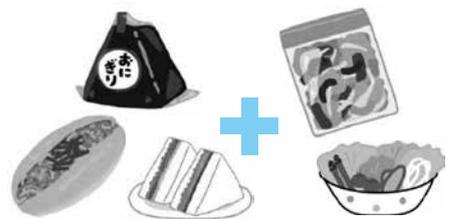
サラダや野菜炒めをプラス



小鉢を追加

みそ汁に野菜を追加

コンビニ食



貝だくさんなサラダや、和惣菜、カット野菜などをプラスすると◎

「摂っているつもり」「成分だけ摂ればいい」に注意
サラダを食べていると、野菜をたっぷり摂った気分になりがちですが、見た目の割には量が摂れていない場合もあります。ドレッシング

●メタボ予防にも効果的
食べ過ぎは、メタボリックシンドロームの原因になります。野菜は、肉や魚、穀類と比べるとエネルギーが低く、脂質もほとんど含まれません。しっかりと食べると満腹感が得られるため、エネルギーの摂り過ぎを防ぎます。また、野菜に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値を上げにくくする働きがあるので、動脈硬化や糖尿病を予防するといわれています。

●野菜の栄養価を減らさないコツ
①茹でる…野菜の組織が軟化して、消化吸収がしやすくなります。かさも減るので、生野菜の数倍食べることが出来ます。②炒める…ビタミンには、脂溶性と水溶性の2種類があり、それぞれの性質に適した調理が必要です。両方の特性を生かすには「野菜炒め」がお勧めです。③生野菜を水に浸したままにしない…水溶性ビタミンなどの成分が水に流れ出てしまうので、注意が必要です。



健康生活

Q なぜ野菜が必要なのか、また上手に摂るコツを教えてください
A ●多くの人が野菜不足
野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。

●普段の食事から、効率的に野菜を摂るために
まずは3食しっかりと食べるのが大切です。貝だくさんの汁物やお浸し、煮物、鍋物など加熱してかさを減らした料理にすると食べやすくなります。手間のかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存しておきましょう。また、面倒な野菜の下ゆでは、電子レンジを使うことで簡単にできます。調理する時間がない場合は、冷凍野菜やカット済み野菜を取り入れてみてください。

●野菜の栄養価を減らさないコツ
①茹でる…野菜の組織が軟化して、消化吸収がしやすくなります。かさも減るので、生野菜の数倍食べることが出来ます。②炒める…ビタミンには、脂溶性と水溶性の2種類があり、それぞれの性質に適した調理が必要です。両方の特性を生かすには「野菜炒め」がお勧めです。③生野菜を水に浸したままにしない…水溶性ビタミンなどの成分が水に流れ出てしまうので、注意が必要です。