

野菜を食べて健康に

野菜を食べると、生活習慣病の予防につながる、消化器系のがんになりにくいといった健康に良いことがたくさん。市の調査では、市民の多くが野菜不足の傾向にあることが分かっています。野菜を多く取り入れたバランスの良い食事を心がけてみませんか。



♡ バランスの良い理想的な食事の例

主菜	肉、魚、卵、大豆など 血や肉をつくるたんぱく質を多く含む
主食	ごはん、パン、麺類など 体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む
副菜	野菜、海藻、キノコなど 体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む

♡ 手軽に上手に野菜を食べる工夫

- 包丁不要!** 料理にカット野菜を使う
- かさを減らす!** おひたしや鍋料理など、熱を加える
- 外食の時も!** 野菜を多く使ったメニューを選ぶ



難しい場合は…

調理せずに食べられるミニトマトや、野菜ジュースなどから始めるのも効果的!

延びらさる!



健康 寿命



いつまでも自分らしく、健康で
過ごすために大切なことを考えます。

第4回 日々の食事で健康づくり

詳細 健康企画課 ☎676-5156

管理栄養士
に
聞きました



健康企画課
の
戸ノ崎職員

健康で元気に暮らすためには、毎日の食事が大切です。バランス良く食べることが難しいと感じる方は、まずは1日3回、少しでも野菜を食べることを目標にすると良いでしょう。できることから始めて、健康的な食生活にチャレンジしてみませんか。

お弁当レシピコンテストレシピ集を配布

中学・高校生が考えたお弁当レシピをまとめた冊子を3/1(金)から配布します。朝食への簡単なアレンジ方法も紹介。毎日のごはん作りの参考にしませんか。



配布場所

ホームページ、区役所、市役所、2階市政刊行物コーナーなど

ホームページ

