

## この野菜何g?



正解は、**350gの生野菜。**

元気な体を守るために、あなたに必要な1日の野菜の量です。毎日食べていますか?

## あなたの体を守る野菜 足りていますか?

### ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜。

生活習慣病やがんの予防、肌の若返りなどに効果があります。野菜を増やすと、「肌や身体の調子、健診結果がよくなった」と実感する人が続々!

自分がどれだけの野菜を食べているかわからない。そんなあなたは…

### 自分のにぎりこぶしを目安に!! にぎりこぶし1つ分が「野菜70g」と覚えよう。

野菜料理の小鉢(小皿)1つやスーパー・コンビニのサラダ、小さめのパック1つが、おおよそにぎりこぶし1つ分の目安です。



野菜70gは

#### ゆでる・炒めるなど、加熱調理した野菜料理の場合



70g

にぎりこぶし1つ分

#### 加熱野菜のよさ

- ・かさが減ってたくさん食べられる
- ・いろんな野菜を食べやすい
- ・汁物などは体をあたためる

#### サラダなど生野菜の場合



70g

片手にふんわりの量

#### 生野菜のよさ

- ・手早く準備できる
- ・熱に弱い酵素※やビタミンを効率的にとれる
- ※栄養の消化吸収や代謝をよくする働きがある

## つまり、野菜は毎日「にぎりこぶし5つ分」が目安!

加熱調理した野菜とサラダなどの生野菜料理を、上手に組み合わせて、1日ににぎりこぶし5つ分の野菜摂取をめざしましょう。



350g

にぎりこぶし5個分量 (70g×5個分)



## 「3食に野菜を食べる」ことが、350g達成への1番の近道!

わかっているけど、なかなか難しい…町民アンケートでも、約6割の人が、3食に野菜を食べていません。そこで、「こんな工夫をして野菜を食べています」という方をご紹介します。これならできそう!というヒントを見つけて、「3食に野菜を食べること」にチャレンジしましょう!



高浜町商工会 福田さん

居酒屋でも最初にサラダや添え野菜を多めに! 朝も少しでも食べる!!

フクヤ高浜店 橋本さん



野菜をたくさんぎざんで、冷蔵庫に常備!

夜はおかずの他に、必ずサラダを1皿食べています



おやジューの会 早瀬さん 三田さん

温野菜にして、かさを減らしています



保健福祉課 村橋さん

我が家では朝に市販の野菜ジュースが定番! いろんな味を好みにあわせてそれぞれが飲んでます

## 高浜町は、「住んでいるだけで健康になる町たかはま」をめざしています。

### 高浜町を元気にするぞ!



たかチャレ推進委員会

「たかチャレ」は、町の健康づくりを表わす愛称。たかチャレ推進委員会は、生活に身近な場面で活動するみんなが集まり、協力しながら町ぐるみの健康づくりを推進している会です。特に、メタボ予備軍・高血圧・悪玉コレステロールが高い人が多い、心筋梗塞や脳梗塞で亡くなる人が県内の他の市町に比べて多いという、かなり心配な町の状況を変えるため、特に「3食に野菜を食べる人を増やそう」と活動しています。

【たかチャレ推進委員】栄養士/野菜ソムリエ/保健師/サニーマート/フクヤ高浜店/ミニストップ高浜店/美樹食堂/焼肉とんがらし/宮崎食堂/ coffee&お食事 花番地/ CAFE ZOO/ログ・ペンション秋岡屋/FAMILIAR/岬工業 若狭支店/関西電力高浜発電所健康管理室/山惣ホーム/高浜町商工会/JA若狭高浜支店/手芸サークルなないろ/育児サークルありんこクラブ/料理サークルC's Cooking Room/おやジューの会/食生活改善推進員連絡協議会/老人クラブ連合会/町立小中学校栄養教諭/町立保育所/子育て支援センター/公民館/役場(総務課・産業振興課・保健福祉課)