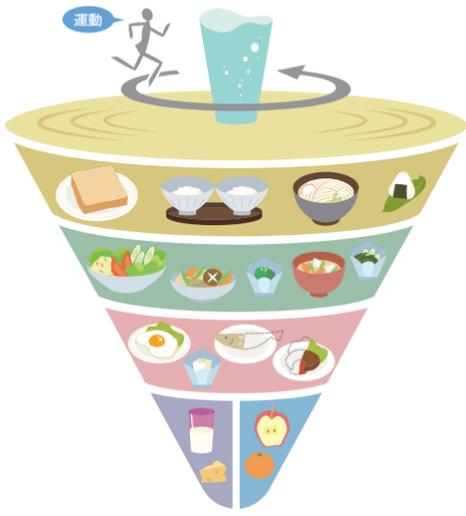


野菜をおいしく、バランスよく

生活習慣病を予防するために



生活習慣病などを予防し、健康な生活を送るためには野菜を1日350g、一食では120g必要です。生で食べると両手で一杯、茹でたら片手で一杯分の量になります。日本人が1日で食べる野菜の量は平均は288gで、特に男性は30代、女性は20代が不足気味です。おいしくバランスよく野菜を摂るためのコツを教えます。お問い合わせは、健康づくり課 483-4646へ。

認定証
野菜たっぷりカレー
〇〇〇 飲食店

上記のメニューが以下の条件を満たす野菜たっぷりのメニューであることを証明する。

① 八千代市内の飲食店が提供するメニューであること
② 1食分であること
③ 野菜が120g以上入っていること

2018
3.1

八千代市長 藤部 友則

野菜たっぷり認定メニュー
—はこの認定証が目印

食事はバランスを大切に

食事は野菜はもちろん、主食・主菜・副菜の種類と量をバランスよく摂ることが大切です。

主食はごはんやパンがエネルギーに、主菜は魚や肉などで、体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です。副菜は野菜、きのこ、海藻などで、主菜だけでは不足しがちな体調を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。特に副菜は不足しがちなので、煮物や蒸し物などで、意識して食べることが大切です。

野菜をたくさん食べることが生活習慣病の予防につながります

野菜に多いカリウムには、食塩のもととなる余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があり、食物繊維には便秘予防、血糖上昇の抑制、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

野菜を多く食べると脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率を下げることもつながります。また、せっかく野菜を多く摂っても、塩辛い漬物にして食べ過ぎたり、ドレッシングなどをかけ過ぎたりすると、食塩の摂り過ぎで逆効果です。香辛料やレモンなどの柑橘類や低塩の調味料を選ぶなど、食塩を摂り過ぎないように意識することが大切です。

外食でも野菜をたくさん使ったバランスの良いメニューを

外食では野菜が不足しがち。野菜がたくさん使われていてバランスの良いメニューが店舗でも食べられるように、認定要件を満たしたものを市が「野菜たっぷり認定メニュー」として推奨しています。メニューは、市HPやココシルやちよなどにも掲載しています。メニューの条件は市内飲食店が提供し、①主食・主菜・副菜が揃っていること、②一食120g以上の野菜を使っていること、③概ね通年で提供できることです。今年も募集しています。詳しくは、市HPか健康づくり課まで。

29年度に新たに追加した6メニュー

ピリ辛そぼろご飯



大こくや 483-1828
野菜 130g (なす、ピーマン、三つ葉)

くらしき天



お好み焼きくらしき 485-2100
野菜 180g (キャベツ)

パスタランチ



イタリア食堂 Tutti 409-6108
野菜 120g (きのこ、スナックエンドウ、サニーレタス、玉ネギ、ミニトマト、きゅうり)

野菜たっぷりメニュー



鴨くんせいと5種類のサラダそば



蕎麦セイジ 450-3033
野菜 200g (レタス、トマト、キャベツ、水菜、カイワレダイコン)

本日のおまかせランチ



夢道 CAFE 070-3223-0610
野菜 130g (小松菜、ホウレンソウ、季節の旬の野菜)

野菜そば



蕎麦セイジ 450-3033
野菜 200g (はくさい、キャベツ、インゲン、ピーマン、ネギ、ニンジン、モヤシ)

認定済みメニュー38メニューは市ホームページで見られます。詳しくは、各店舗へ。

野菜たっぷりメニューを学ぼう

■簡単おいしいヘルシー! 500kcalランチを作ろう お腹周りが気になる、おいしくカロリーダウンしたい人向けに、野菜たっぷり簡単ヘルシーメニューを学びます。玄米ごはん、揚げない南蛮漬けや減塩メニューなど。先着16人。
▶日時 31年2月7日(木)午前9時30分~正午
▶場所 保健センター ▶費用 400円 ▶持

ち物 エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、飲み物 ▶申し込み 31年1月7日(月)から受け付け
■食生活相談(要予約) 栄養士が、生活習慣病予防の食事やバランスよく食べる工夫などの相談をお受けします。
▶日時 毎月第2・4火曜日午後1時30分~4時 ▶場所 保健センター

広告