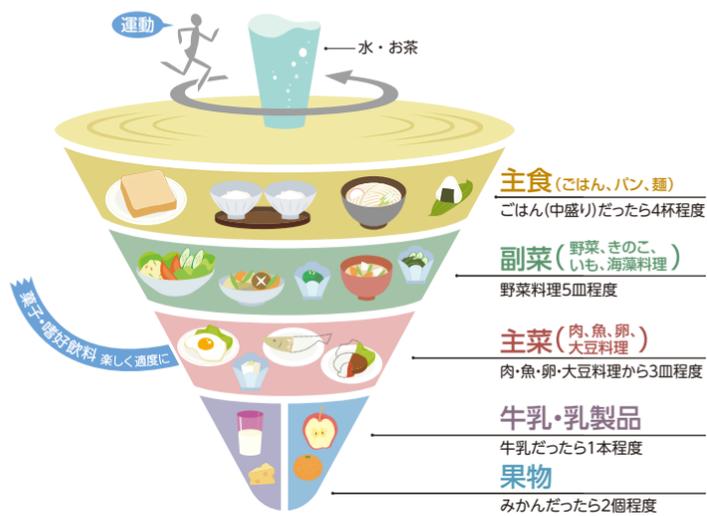


食事はバランスよく、野菜も食べよう!



「食事はバランスよく食べないと」と思っている、意識して食べなければ、一日に必要な野菜を摂ることは難しいことが国の調査からもわかっています。冬に元気に乗り切るためにも、少しずつ野菜を食べてみませんか。
お問い合わせは、健康づくり課 483-4646へ。



健康な生活を維持するために必要な野菜の量は1日350gです

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために必要な野菜の量は一日350gです。生で食べると両手で一杯、加熱すると片手一杯分。20歳以上の日本人が、一日に食べる野菜の量は約280gで、70g足りていません。

野菜には、カリウムや食物繊維が多く含まれています。カリウムには、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があります。食物繊維には、便秘の予防・改善、コレステロールの吸収抑制などの効果があります。

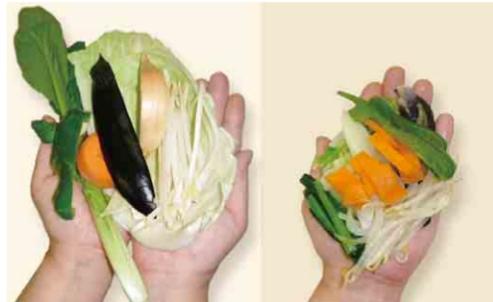
野菜を多く食べていても、調味料をたくさん使うと、食塩の摂りすぎで逆効果に。香辛料や柑橘類、減塩の調味料を使用して、食塩の摂りすぎないように注意することも必要です。

ベジ・ファーストで生活習慣病を予防しよう

ベジ・ファーストとは、食事のときに野菜から食べることをいいます。食べる順番を変えるだけで、食事による急な血糖値の上昇が抑えられ、生活習慣病の予防が期待できます。

まずは普段の食事に野菜を使った料理をプラスして、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

この方法は、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事を前提とした食べ方です。食事に制限がある人は、主治医の指示に従いましょう。



右が茹でた野菜。かさが減って食べやすくなります

「野菜たっぷり認定メニュー」で外食でも野菜を食べよう

外食でも野菜がたっぷり食べられる八千代市を目指し「野菜たっぷり認定メニュー」を推奨しています。認定されているのは、市内飲食店が提供している野菜がたくさん使われていてバランスの良いメニューです。平成30年度には下の写真の2つのほかに味の民芸八千代店の「360長崎ちゃんぽんうどん」「黒酢の酸辣うどん」が加わり、全44メニューになりました。

今年も新しいメニューを募集しています。要件

は次の3つです。①主食・主菜・副菜が揃っている、②一食で120g以上の野菜を使っている、③おおむね通年で提供できることです。認定を受けたメニューには認定証を交付し、市ホームページやココシルやちよなどで紹介します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲この認定証が目印

360民芸ちゃんぽんうどん



味の民芸八千代店 485-7888
野菜 360g (白菜、キャベツ、小松菜、ニンジン、玉ネギ、もやし)

味噌野菜たんめん



幸楽苑エクセレント 409-4919
野菜 300g (キャベツ、玉ネギ、ニンジン、もやし、にら、きくらげ、コーン)

野菜をバランスよく食べるための講座・相談

●簡単美味しいヘルシー！500kcal ランチを作ろう お腹周りが気になる人向けに、野菜たっぷり簡単ヘルシーメニューを学びます。揚げない南蛮漬けや減塩メニューなど。先着16人。

▶日時 2年3月12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 2年2月12日(水)から受け付け

●ヘルシーメニューレッスン&歯みがきグッズ使いこなし術 メタボリックシンドローム

予防のお話と、ヘルシーメニューの試食体験を栄養士が、歯みがきグッズの上手な使い方を歯科衛生士が伝えます。

▶日時 2年2月13日(木) 午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、飲み物、歯ブラシ、タオル ▶申し込み 2年1月14日(火)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などの相談に応じます。

▶日時 毎月第2・4(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所 保健センター

広告