



1日350グラムを目指そう

野菜たっぷりでヘルシーに

「バランスよく食べないと」とわかっていても、気が付くと「あまり野菜を食べてない」ということはありませんか。野菜は体に必要な栄養素をとるために欠かせない食材。野菜不足は様々な病気の原因にもなります。毎日の食生活に、少しずつ野菜を取り入れてみませんか。お問い合わせは健康づくり課 483-4646へ

体をきれいにする野菜の効果

野菜には、生活習慣病といわれる糖尿病・高血圧症・脂質異常症などを予防する働きがあります。

■動脈硬化・がんを予防

ビタミンCやカロテンなどが多く、抗酸化作用があり動脈硬化やがんを予防します。

■高血糖・脂質異常を予防

野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖や血中脂質の上昇を抑えます。

■高血圧を予防

野菜に含まれるカリウムが塩分の排泄を促し、血圧を下げます。

■肥満を予防

低エネルギー・低脂肪。食物繊維を多く含む野菜をよく噛んで先に食べると、満腹感が増し、主食・主菜の食べ過ぎを防ぎます。



このほか、虫歯の予防、便秘・肌荒れなどの体調不良を改善する効果もあります。

1日に必要な量は350グラム

生活習慣病予防のために1日にとりたい野菜の量は350グラムです。厚生労働省の「24年国民健康・栄養調査結果」の概要によると、日本人の1日あたりの野菜摂取量は平均約290グラムで、どの世代も不足しています。

野菜パワーをさらに発揮 彩り野菜でバランスアップ

野菜を組み合わせると彩りをよくすると、多くの種類の栄養素をとることができ、バランスもよくなります。

緑黄色野菜【1日約120グラムが目安】

緑、赤、黄の色が濃い野菜で、切ると中まで色がついています。βカロテン、ビタミン



C、カリウム、鉄分、カルシウムなどを多く含んでいます。βカロテンには体内の活性酸素を減少させ、がん予防や老化防止の効果も。

淡色野菜【1日約240グラムが目安】

緑黄色以外の野菜で、切ると中が白っぽくなっています。免疫力を高め、生活習慣病の予防の効果



もあります。一年中出回っているので手に入れやすく、味にクセがないものが大多数。ビタミンC、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

旬の野菜の力

旬の野菜は味や香りがよく、栄養価も高くなっています。ほうれん草など一年中出回っている野菜にも旬があります。特に、地元でとれた旬の野菜は新鮮なので、おいしさも増します。

旬の野菜を使ったレシピを市ホームページで見ることができます。



▲QRコード

階段は無料の健康器具



生活習慣病の予防には、食と併せて運動も必要です。まずは、エレベーターなどに頼らず、階段を使うことから始めましょう。

■野菜350グラムの目安は



トマト中2〜3個 キュウリ3〜4本 ホウレンソウ 2把程度

1つの種類の野菜だけで350グラムを食べるのは大変。いろいろな野菜を食べることで栄養素がバランスよくとれ、食卓も彩られます。

・小松菜 1/3把	100g	・キャベツ 中1/8玉	60g
・ニンジン 大1/4本	50g	・サヤインゲン 3本	20g
・タマネギ 小1/2個	50g	・キュウリ 小1/2本	40g
		・ミニトマト 3個	30g



1食分(約120グラム)の野菜は、両手に山盛り1杯分の量が目安

■350グラムの野菜を料理で考えると

1皿でおおよそ70グラム

野菜の小鉢や貝だくさんの汁物は1皿でおおよそ70グラムの野菜がとれます。1日5皿をめざしましょう。



野菜サラダ



青菜おひたし



野菜の煮物

1皿でおおよそ140グラム

酢豚や八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で小鉢2杯分の野菜がとれます。



野菜炒め



野菜たっぷりカレー

思い出いっぱい。八千代中学校の内覧会

八千代中学校は創立68年目を迎えた歴史のある中学校で、これまでに1万5194人が卒業しました。校舎の老朽化に伴い、改築に向けて工事が始まります。7月末にはプレハブの仮設校舎が完成し、8月から新校舎の改築工事を着工。27年11月末には新校舎が完成する予定です。

老朽化した現校舎を取り壊す前に内覧会が開催されます。卒業生、学校関係者、近隣の皆さん、思い出が詰まった最後の姿を見に来ませんか。

▼日時 6月22日(日)・28日(土)・29日(日)いずれも午前10時〜午後3時
▼内覧場所 現校舎内と校舎周り。当日、案内図を配布
▼問い合わせ 八千代中学校 482-3232 ▼注意事項 ・駐車場がないため車での来場はできません ・自転車は指定場所に駐輪してください ・上履きをお持ちください ・校舎内での飲食禁止、敷地内全面禁煙です ・指定場所から入ってください ・受付で氏名を記入していただきます ・生徒の私物や掲示物などは触らないでください (学務課)

募集 市民カレッジの受講生

総合生涯学習プラザで、楽しみながら幅広く学べる「市民カレッジ」を開講します。

■国際ボランティアから見た世界の国々講座 JICA国際協力隊員・シニアボランティアが支援活動を通して見た国の様子をご紹介します。

▼日時 7月27日〜10月19日の日曜日(月1回)、午前10時〜11時30分 ▼定員 先着50人

■千葉県人必修教養講座「房総の歴史を学ぶ」房総にゆかりのある人物資料の紹介を通して、ふるさと千葉への愛着を深めます。

▼日時 9月8日〜27年1月19日の月曜日(月1回)、午前10時〜11時30分 ▼定員 先着50人

※いずれも申し込みは7月19日(土)までに電話か直接総合生涯学習プラザ 487-3718へ。毎週火曜日休館。詳しくは、市または同プラザホームページ(<http://www.syougai.yachiyo.chiba.jp>)か、公民館、図書館などで配布している募集要項をご覧ください

募集 日本語指導ボランティア研修会の参加者

「日本語指導ボランティアとは」をテーマに研修会を開催します。日本語指導ボランティアとして活動している人と、ボランティアとしての活動を希望する人対象。

▼日時 7月5日(土)午後1時30分〜3時 ▼場所 多文化交流センター ▼申し込み・問い合わせ 八千代市国際交流協会 752-0593 (国際推進室)