

生活習慣病予防の決めて！

野菜パワーで
健康アップ！



野菜を食べる

野菜には健康に大切な
ビタミンA・C・B群、食物繊維、鉄、
カルシウム、カリウムなどがたっぷり！

ポイント 1

野菜にはこんな働きがあります

カロテン

(体内でビタミンAにかわります)



ビタミンC



ビタミンE



抵抗力をつけ、がんになりにくくする、ストレスや風邪を防ぐなど免疫力をつける、血管や細胞を若々しく、老化を防ぐなどといわれています。

鉄



血液中のヘモグロビンを増やし貧血を防ぎます。

カルシウム



骨を強くし、イライラを防ぎます。

食物繊維



便秘を解消し、大腸がんを防いだり、血中コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑えたりするといわれています。

ポイント 2

野菜は1日これだけ必要です

緑黄色野菜



120g以上

ほうれん草・トマト・かぼちゃ
にんじん・ピーマンなど

その他の野菜



キャベツ・きゅうり・大根
なす・たまねぎなど

= 350g

ポイント
3

野菜は1日5皿食べよう! 1・2・2

朝

1皿



野菜サラダ

昼

2皿



けんちん汁



おひたし

夕

2皿



煮物



酢の物

旬の野菜はおいしく栄養成分もいっぱい!

ポイント
4

350gの野菜をとるために!

欠食せず、1日3食きちんと食べよう!

トーストとコーヒーだけの朝食でなく、サラダや野菜スープなどをプラスする。

野菜は茹でたり、煮たりすることでかさが減り、
たくさんの量が食べられます。

ミックスベジタブルやブロッコリーなど、冷凍野菜を常備すると便利です。

外食でも野菜をたっぷりと



野菜の多い定食メニューを選んで!

付け合わせの野菜も残さずに!



単品メニューには、野菜サラダや野菜の小鉢をプラスして!

「野菜たっぷりメニュー」のあるお店には、右のようなステッカーやスイングPOPが貼ってあります。

1人前のメニューに100g以上の野菜が使われている場合。または総菜などの単品メニュー100g中に50g以上の野菜が使われている場合に貼ってあります。



野菜の多いメニュー

おひたし



ほうれん草 80g

筑前煮



にんじん 20g
たけのこ 20g
ごぼう 20g
さんど豆 10g

甘酢和え



キャベツ 30g
きゅうり 20g
セロリ 20g
にんじん 10g

グリーンサラダ



トマト 50g
レタス 20g
ブロッコリー 30g

野菜炒め



キャベツ 40g・たまねぎ 30g
にんじん 20g・ピーマン 10g

具だくさん汁



大根 30g
にんじん 10g
さやいんげん 10g



大阪府

健康福祉部 地域保健福祉室 平成16年10月発行
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目/TEL06(6941)0351