



野菜たっぷり！

1日の野菜摂取目標量：350g

野菜には私たちの身体に必要な栄養素が含まれています。野菜を食べることは、短期的にも長期的にもメリットがあることが分かっています。

野菜を食べると
どんなメリット
があるのかな？



- 食事の質の向上
- 体重増加の抑制・肥満の予防
- がん、循環器疾患、糖尿病などの予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下

1日で小皿(小鉢)5皿分が目標！

(小皿(小鉢)1皿分=約70g)

▶ 70g×5皿=350g



野菜料理70g(小鉢1つ分)の目安

<おひたしなどの温野菜> <サラダなどの生野菜>
片手に小盛り1杯くらい 両手に小盛り1杯くらい



適油！

1日の脂質摂取目標量：脂肪エネルギー比 20～30%

脂質が多い食事を続けていると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす可能性が高くなります。脂質の多い食事を食べたら、翌日は控えめな食事にするなど少しずつ気にかけてみましょう。

日々の食事の脂質は思ったより多め...



ハンバーガー
528kcal
脂肪エネルギー比 52%



ポテト(M)
409kcal
脂肪エネルギー比 44%



カレーライス(ビーフ)
1106kcal
脂肪エネルギー比 48%



ショートケーキ
283kcal
脂肪エネルギー比 38%

お肉を選ぶときは、脂身の
少ないさみや鶏むね肉
などを選ぶと良いらしい。



適塩！

1日の食塩摂取目標量：男性7.5g未満 女性6.5g未満

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって生活習慣病の最大のリスク要因です。

料理や食品に含まれる食塩相当量の目安



ラーメン
約7.0g



味噌汁
約1.5g



ハンバーガー
約2.6g



ポテト
約1.0g



牛丼(大盛)
約3.4g



にぎり寿司
(10貫)
約3.7g



ウィンナーソーセージ
1本 約0.5g



梅干し1個
約1.8g



食パン1枚(6枚切)
約0.7g



血圧が高くなるメカニズム



塩(食塩)を大量にとる



血液の食塩濃度が高くなり、調整しようと水分を補給する



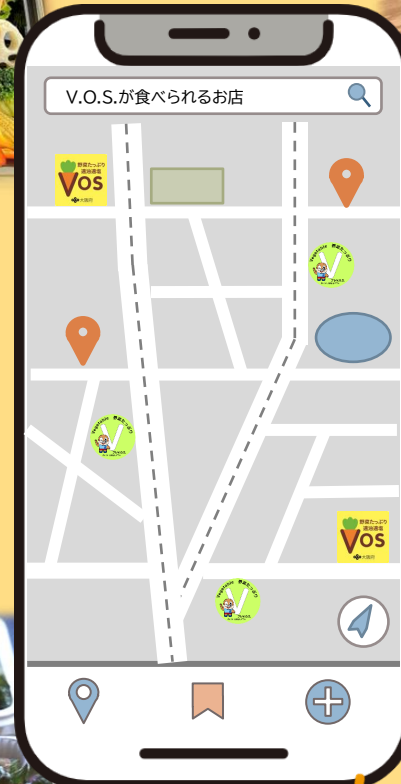
血液量が多くなり、血管に対する圧力が高まる

この圧力が通常より
高い状態が続くと...



高血圧

V.O.S.提供店



MAPはこちらから！



V.O.S. とは、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです



V.O.S.とは

野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。主食とおかずを組み合わせたもので、下記の基準をすべて満たすものを「V.O.S.メニュー」、いずれかを満たすものを「プレV.O.S.」と言います。



野菜たっぷり Vegetable 120g以上 ※1

適油 Oil 脂肪エネルギー比率 30%以下

適塩 Salt 食塩相当量 3.0g以下

※1)きのこ・海藻を含む。いも類は含まない



令和8年8月～10月に泉佐野保健所管内(※)で提供されるV.O.S. ※泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

V.O.S.メニュー



大阪産料理 空 泉佐野駅構内店

農家さんお野菜
おでん定食



農家さんお野菜
おでん弁当



百日草

キーマカレー
(テイクアウト)



※キーマカレー(店内ランチ)は、
「プレV.O.S.野菜たっぷり」
メニューです



Take's kitchen

豆腐ハンバーグの
きのこ和風あんかけと
一六穀米弁当



鶏のハニーマスタード焼
きと16種彩り旬野菜と
きのこご飯弁当



阪南市民病院レストラン セブンビュー

ヘルシープレート 夏
(夏野菜キーマカレー)

プレV.O.S.野菜たっぷり



SON CAFE

泉州野菜カレー



Cafe まんま

やさしさ定食
(日替わり)



和心料理 寿

天ぷら定食 お造り定食
他、ことばき定食、スペシャルランチ



Kitchen michi.café

鶏肉と野菜の
甘酢あん

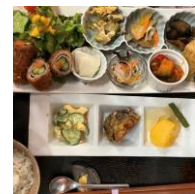
<アイコン説明>

■ 泉佐野市 ■ 熊取町 ■ 田尻町 ■ 泉南市 ■ 阪南市 ■ 岬町



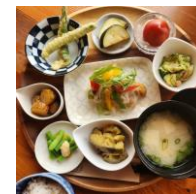
cafe09

日替ランチ



カフェガーデン イコッカ

イコッカランチ
(日替わり)



cafe&zakka sora

週替わりランチ



カフェ&クラフトスペースほびっと

ほびっとバーガー

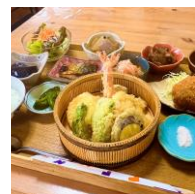


プレートランチ



夢かふえ

夢かふえ特製
タコライス



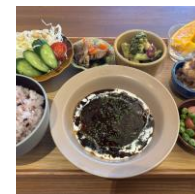
おうちカフェ あさすみ

日替わり定食A



BARBARA COFFEE

山椒出汁キーマと
えびとアボカド
あいかけカレー



MAHALO Cafe

熊野牛ハンバーグ
ステーキ



ベーカーズウーベ

ランチプレート



▲泉佐野保健所ホームページ
連絡先や住所などの
各店舗情報はこちらから



中国飯店 紀淡

チャンポン麺



Ouchipan

ランチプレート(週替わり)

イオンモールりんくう泉南



ASAインディアン カフェ&ダイニング

サラダランチ



雲龍一包軒

海鮮あんかけ
焼そばセット



鶴橋風月

たっぷり野菜
焼きそば



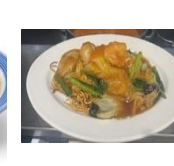
コリアンキッチン リンガーハット シジャン

シジャン石焼ピビンバ
ミニチゲセット



東京餃子軒

野菜たっぷり
ちゃんぽん



五目焼きそば

※期間限定や不定期販売、完全予約制等のメニュー・店舗もございます。詳しくは各店舗にお問合せください。
連絡先や住所などの各店舗情報はQRコードからご確認ください。



- V.O.S.を選んで美味しく健康に -