

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

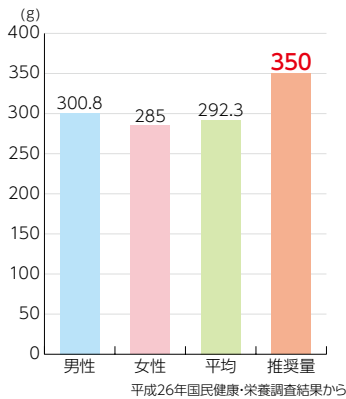
野菜をたくさん食べよう！

～8月31日は野菜の日～

皆さんは、毎日どのくらい野菜を食べていますか。

平成26年国民健康・栄養調査結果によると、日本人の成人1日当たりの野菜摂取量の平均値は292・3gとなっています。男女別では男性300・8g、女性285・0gとなっており、生活習慣病を予防し健康な生活を維持するとされる推奨量の350gと比べ、約50～70g足りていない状況です。

野菜の摂取量状況



野菜350g



料理にすると
小鉢5皿分
(1皿=野菜70g)



◆足りない野菜を毎日の食事にプラス1皿！
350gの野菜を調理し、お皿の数で表すと、1皿70g程度に相当し、1日5皿分になります。足りない分を補うためには、毎日の食事に1皿プラスして食べることから始めてみましょう。

◆野菜プラス1皿のコツ

●いろいろな料理に野菜をプラス
サラダなど野菜だけの料理だけでなく、肉と一緒に炒めるなど、主菜や主食にも野菜を加えましょう。

●朝食に野菜をプラス

朝はパンと牛乳だけとシンプルになっていませんか。朝から野菜を食べるようにすると1日の摂取量が自然と増えます。

●外食のメニューに野菜をプラス

単品メニューの時には、サラダや小鉢で野菜をプラスしましょう。また、単品のメニューではなく定食を選ぶと良いでしょう。

◆田原市の食材をおいしく食べる

田原市は、野菜だけでなく、肉や魚介類も豊富です。「田原市公式キッチン(クックパッド)」では、田原市の食材を使ったレシピを紹介しています。市HPなどで見ることができます。



▲田原市公式キッチン[クックパッド]のQRコード

野菜は「健康に良い」と理解していても意識しなければ、十分な摂取をすることができません。健康のために「あとプラス1皿！」を心掛けましょう。

お手軽3分フィットネス⁹⁵

3方向に腕を伸ばして、肩まわりをじっくり伸ばそう！

腕を3方向に伸ばすことで、肩まわりがしっかりと伸ばされ肩こりの改善にもつながります。お風呂上りなどに伸ばして肩まわりの疲れを取りましょう！

スポーツ課☎23-3531



- 1 あぐらをかいて、右腕を体の正面に伸ばす。
- 2 ①の状態から、右腕を外側にひねり、手のひらを上に向ける。
- 3 ②の状態から、左手で胸に引き寄せる。横・上・下の3方向で、それぞれ息を吐きながらキープして肩まわりを伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。