

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

野菜を食べて健康に!

野菜を摂取することは、私たちが健康でいきいきとした生活を送るために欠かせないことです。

野菜と健康効果

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

ビタミンは、たんぱく質、脂質、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内でうまく働くためには、ビタミン類を不足なく摂ることが必要です。

ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠です。野菜に多く含まれるカリウムは余分な塩分を体外に排泄する働きがあるため高血圧の予防にもなります。

そして、食物繊維は、お通じの改善につながったり、腸内で善玉菌のエサになることで腸内環境をよくします。

さらに野菜料理から先に食べることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果や満腹感も得られ、自然と食事が減る

ので肥満予防にもなります。

日本人は野菜が足りていない!

健康のために目指したい野菜摂取量は1日350gです。「令和元年国民健康・栄養調査」をみると、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、男女ともに毎日約70gの野菜が足りていません。

野菜摂取の状況



野菜350gを料理をすると、大体5皿分(野菜約70g×5皿)350g)となります。日本人が不足している野菜の量は、約70gであるため、

毎日の食卓にあと1皿分を足せば、目標に届くこととなります。

【調理前の野菜350g】



【調理したもの5皿分】



あと1品!

野菜をおいしく食べるために

本市の野菜生産量は全国トップレベルです。野菜は調理に手間がかかることもありすが、工夫すれば、たくさんの野菜をおいしく食べることができます。市公式クーポンパッドでは、田原市産食材を使ったレシピを紹介しています。



▲クックパッド



健康づくりの1つとして、野菜を今よりあと一皿プラスし、積極的に野菜を摂るよう心がけましょう!

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111 (代表) また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
11月3日(木・祝)	河合医院	☎22-6133	11月20日(日)	朽名医院	☎33-0162
	まち眼科	☎22-2710		山内歯科医院	☎23-1525
	あおきファミリー歯科	☎32-2700	11月23日(水・祝)	國見医院	☎22-0756
11月6日(日)	川瀬医院	☎35-1511	青木歯科クリニック	☎33-1139	
	ふくい眼科	☎22-5878	11月27日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	木村歯科医院	☎22-0404		伊藤歯科医院	☎22-1104
11月13日(日)	北山クリニック (農高前)	☎23-3946	12月4日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100		としま歯科	☎27-7707
	田原南こころのクリニック	☎27-7100	12月11日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	渡辺歯科医院	☎32-3561		藤井歯科医院	☎45-2123

診療時間 医科 ☎9:00~17:00 / 歯科 ☎9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院 ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください