

野菜って体にこんなにいいことが！

野菜を食べると・・・

- ◎皮膚や粘膜を強くして病気にかかりにくくなる
- ◎コレステロールの増加を防ぐ
- ◎血圧の上昇を抑える
- ◎血糖の上昇を緩やかにする
- ◎食べすぎを防ぐ
- ◎便秘を改善する

食事をするときは、野菜から食べるようにしましょう！
合言葉は「**ベジファースト**」



野菜は、肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つとされています。

野菜は1日 **350g以上** 食べよう！

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

☆宇都宮市保健センター公式COOKPAD☆

宇都宮市保健センター クックパッド

検索



自宅で簡単に作れるレシピを公開中！

☞ スマホの方はこちらから

宇都宮市 健康増進課

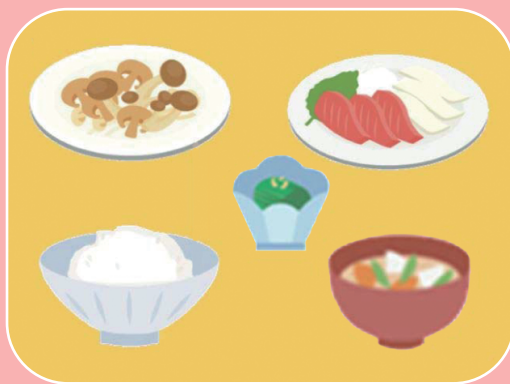
028-626-1126

食事のバランス 『主食・主菜・副菜』とは？

主食… 体内でエネルギーのもとになる
(ごはん・パン・麺類)

主菜… 骨や筋肉など体をつくる
(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)

副菜… 体の調子を整える
(野菜類, いも類, きのこと類, 海藻)



1回の食事で『**主食・主菜・副菜**』が揃うように食品を選びましょう♪

今日の食事で不足しているものはありますか？



食育応援キャラクター
忍者 食丸くん

宇都宮市 健康増進課

028-626-1126

働く世代のための 食育豆知識

宇都宮市では、**20歳代～60歳代男性**の

『**約3人に1人**』が**肥満**です！

肥満は、**生活習慣病**につながります！

肥満になると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの疾病にかかりやすくなります。

◆あなたの食生活チェック◆

～日頃の食生活を振り返ってみよう～

- 朝ごはんを食べていない
- 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない
- 味付けの濃いものを食べることが多い
- 満腹になるまで食べている
- 野菜をあまり食べない
- 甘い食べもの・飲料、アルコールを頻繁に摂取する
- 寝る前に夜食をとっている
- 外食や中食をすることが多い

※中食…市販の弁当やそうざいなどを家庭内でたべること

1つでも当てはまるものがあつたら今日から改めましょう

肥満予防・解消には適度な運動も大切です。いつもより10分多く歩いてみませんか？

宇都宮市 健康増進課

028-626-1126