

# 食べよう！野菜あと一皿



## 野菜がカラダに効く理由

### ①ダイエットに最適

エネルギーが  
少ない

満腹感・便秘解消

声かけしよう！  
あったか子育て

受けよう！検診  
使おう！受診券

今より動こう！  
あと10分

食べよう！野菜  
あと一皿

ふじさん  
子育て指数  
子育てマイレージ

健康ふじの計画II  
2016~2020  
みんなで始めよう  
4つの行動

### ②野菜のチカラで病気予防

#### 食物繊維

血糖値をゆっくり上げて  
糖尿病予防

余分なコレステロールを  
排泄して血液ドロドロを予防

#### カリウム

ナトリウムを排泄して  
高血圧予防

#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け  
骨を強く

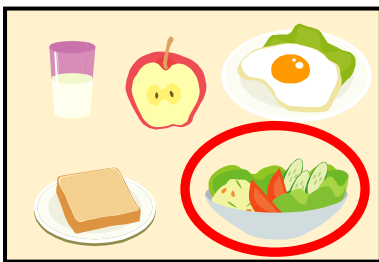


## 1日350gの野菜の摂り方

\*健康寿命を延ばすため1日350gの野菜を摂ることをお勧めしています

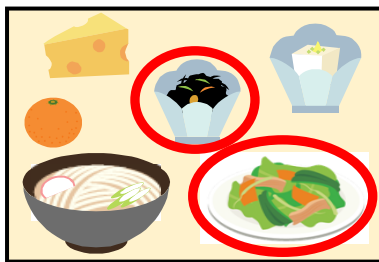
\*野菜には海藻・きのこ・こんにゃく・いも類も含まれます

### 朝食



①サラダ

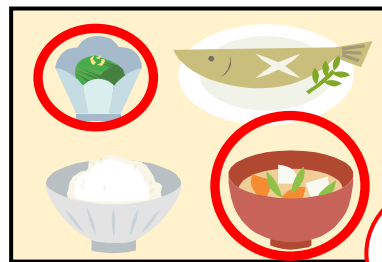
### 昼食



②ひじきの煮物

③野菜炒め

### 夕食



④お浸し

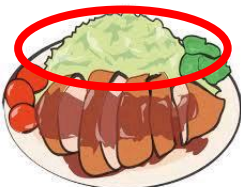
⑤具沢山味噌汁

1日5皿  
が目安



## 無理なく野菜が摂れるコツ！

付け合せの野菜も  
残さずに



汁物は具沢山に



減塩もできて  
一石二鳥

サラダもいいけど  
火を通してたっぴりと



カロリー計算不要！

# かんたん食事バランスチェック

- 毎食主食を食べる
- 1食に主菜は1品
- 1食に副菜は2品

## 主食

ごはん・パン・めん  
エネルギーの  
もとになる



## 主菜

肉・魚・卵・大豆製品  
血液や筋肉の  
もとになる



## 副菜

野菜・きのこ  
海藻・いも類  
体の調子を整える



## バランスの良い食事例



## 注意したいこと

- 油を使った調理（揚げ物・炒め物）は高カロリー
- 菓子パン、お酒は主食ではなく嗜好品
- お菓子、菓子パン、ジュース、アルコールは  
1日合計200kcal以内で楽しもう！
- 乳製品や果物は朝食、昼食で忘れずに摂ろう！