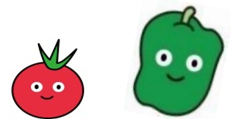


もっと



野菜・果物を食べよう!



健康を保つためにとりたい量は

1日野菜 350g 以上 果物 200g 程度です。



からだにいいこといっぱい♪野菜・果物に含まれる栄養成分のパワー

ビタミン

三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の働きを助けます。

ミネラル

ビタミンと一緒に働き、体の調子を整えるのに欠かせない栄養素です。例えば、カリウムは、血圧や体の水分量の調節、体内の余分なナトリウムを排出します。

食物繊維

腸内をきれいにし、善玉腸内細菌を増やして、腸内環境を改善します。

野菜と果物に含まれる主なビタミンの働き

βカロテン

- 美しい肌や髪を保つ
- 目の健康をサポート

ビタミンC

- 皮膚の健康を保つ
- 抗酸化作用

ビタミンE

- 抗酸化作用(体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける)

ビタミンB群

- 疲労回復
- ストレス緩和

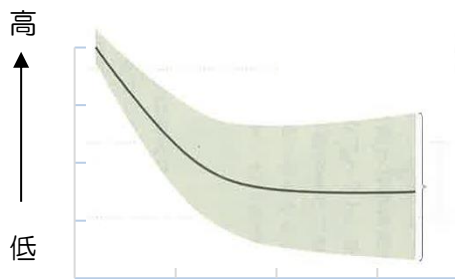
「野菜や果物の摂取量が増えると、総死亡率が下がる」という研究結果があります。



1日に野菜と果物を食べる合計回数を尋ね、その後5年から26年間にわたる総死亡率との関連を調べた合計7つのコホート研究結果のまとめ。
佐々木敏著 2018年 「データ栄養学のすすめ」 女子栄養大学出版社発行



高
↑
総死亡率
↓
低



少 → 多

野菜・果物の摂取量



ひと工夫で野菜を増やそう!
バランスよく食べることも大切だよ!



野菜を1日350g以上、果物を1日200g程度食べるようにしている名古屋市民は、野菜37.8%、果物33.9%でした。

健康なごやプラン21(第2次)中間評価アンケート結果(平成28年度実施)

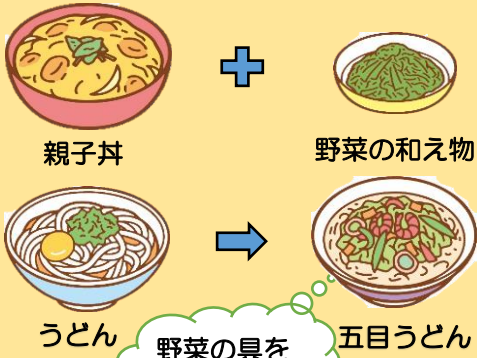


裏面をチェック

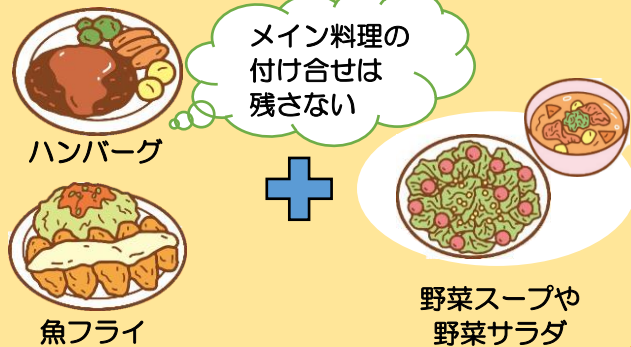
いつもの食事に**プラス**しよう！

外食の場合

単品を選ぶときは・・・



付け合せのある主菜を選ぶときは・・・

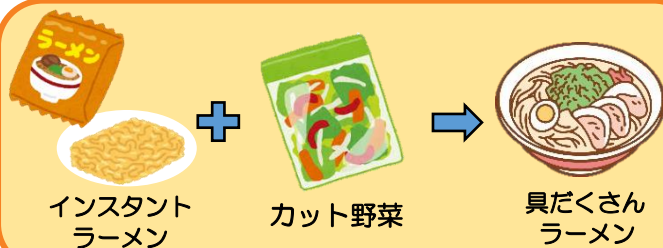


中食(持ち帰り)の場合

単品を選ぶときは・・・



家庭で調理できる場合



野菜は加熱するとカサが減って食べやすくなります。鍋料理はたっぷり野菜がとれてオススメですよ！

