

食とけんこう

野菜をもっと食べよう!

1日に摂りたい
野菜の量は **350g(成人)** です。
(3食に分けると1食約120g)

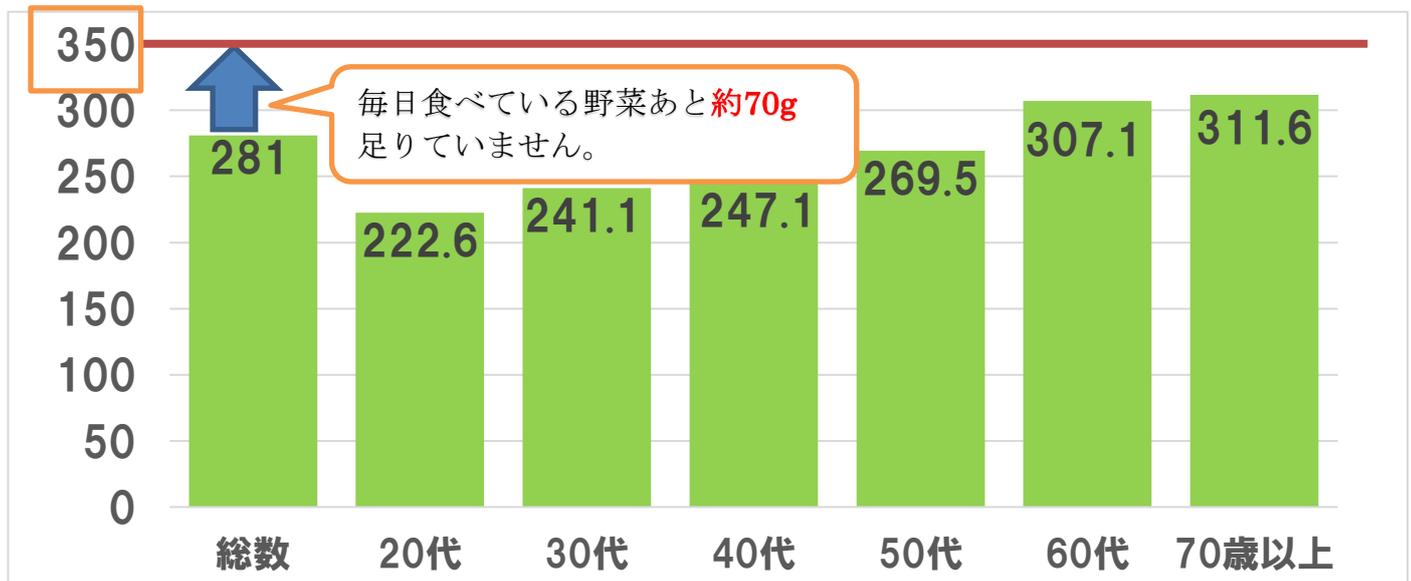


生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するためには、バランスの良い食事をとることが重要です。特に野菜には、健康には欠かせない、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。1日に摂りたい野菜の量は、「健康日本21(第2次)」では、成人の場合1日**350g**以上とされています。

1人1日当たりの野菜平均摂取量(20歳以上)

(令和元年東京都民の健康・栄養調査)

g/日



しかし、実際の野菜の摂取量は、1人1日当たり280g程度で、約7割の人が目標に達成していません。

そこで、南多摩保健所では、外食利用率の高い都民の野菜摂取量を増やすため、外食時等においても野菜を食べられるメニューを提供するお店「野菜メニュー店」を増やす取組を行っています。

出典：東京都南多摩保健所 令和4年3月発行「稲城市野菜メニュー店 MAP」

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html





ご存知ですか？野菜メニュー店



野菜メニュー店とは

1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューがある飲食店やお弁当販売店です。
野菜が不足しがちな食生活をサポートします！

このステッカーが目印です→



健康な身体を維持するためにも、外食をする時には、
野菜メニュー店で野菜の多いメニューを選びましょう！！

他の市の野菜メニュー店の情報は、南多摩保健所のホームページにも
掲載しています。ぜひご覧ください。

南多摩保健所 野菜メニュー店 検索



外食時にひと工夫！

～生活習慣病を防ぐ 3 つのヘルシーポイント～

ポイント1 野菜料理の目安量(1人分)

青菜のおひたし 80g かぼちゃの煮物 120g 野菜炒め 140g 臭たくさんみそ汁 50g



ポイント2 外食時に野菜をプラス！



ポイント3 食塩を摂りすぎていませんか

減塩のひと工夫

麺類の汁のとり方 ラーメン(約200ml)の場合
※汁のみの食塩摂取量

全部食べた場合 半分残した場合 全部残した場合



◎うどんやみそ汁、他の汁物でも応用しよう

食塩摂取量
の目安(1日)

(成人の場合) 男性: 7.5g 未満 女性: 6.5g 未満 「日本人の食事摂取基準 2020 年版」

女性限定～5年に1度のチャンス～骨粗しょう症予防検診 無料

日時: 令和4年6月18日(土) 9:00～12:00 ※時間指定不可

対象者: 令和4年度中に(令和4年4月2日～令和5年4月1日)

30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方

会場: 稲城市保健センター 定員: 100名(申込み多数の場合は抽選)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

