

食とけんこう



ちょっと実行、ずっと健康。

野菜、あと一皿！

野菜を350g食べると良いのは なぜ？

厚生労働省にて健康日本21を策定する際、国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータを基に、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に摂取できるか解析を行ったところ、350g以上（20歳以上）という結果になりました。また、野菜を350g以上食べることで高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。（出典：ちょっと実行、ずっと健康。野菜、あと一皿！東京都福祉保健局）

都民の現状①

1日350g以上野菜を食べている人の割合（20歳以上）

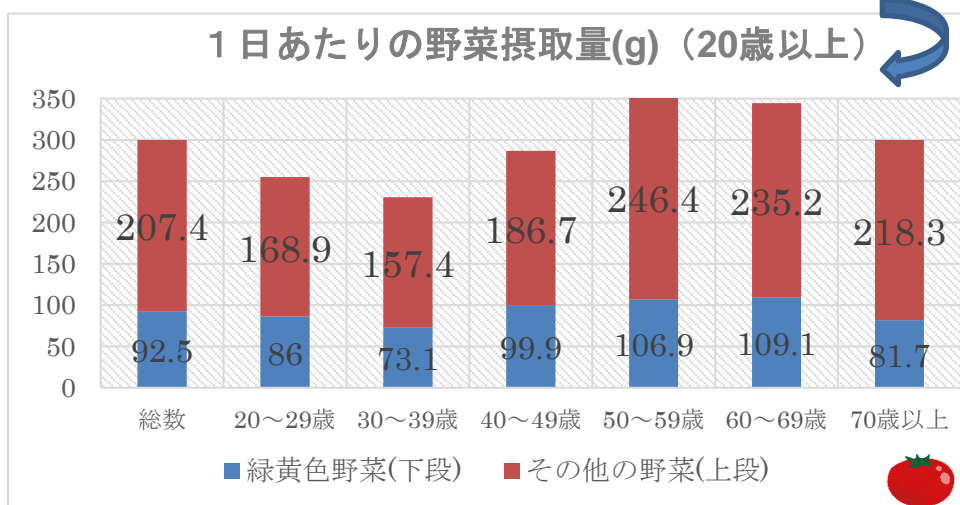
食べている 31.9%

食べていない 68.1%

約7割が350gに達していない！

都民の現状②

多くの世代で、野菜摂取量が目標の350gに達していません。



あと1皿分(70g)の野菜摂取が必要です。

70gの野菜とは…？

【生野菜での目安】

- ・トマト 1/2 個
- ・キュウリ 1 本
- ・ナス 1 本

【料理での目安量】

小鉢 1 皿分！



出典：令和元年東京都民の健康・栄養状況

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



野菜を350g食べるためのポイント

ポイント1 **1日3食** しっかり食べよう！

ポイント2 **主食・主菜・副菜** をそろえよう！

ポイント3 **食べ方** を工夫しましょう！

※野菜は、ゆでる、煮る、炒めるなど加熱するとかさが減り、たくさんの量をとることができます。



健康な食事づくり推進員は、「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、正しい食生活の普及を図り、市民の健康づくりを推進するために、現在**24名**で活動しています。

今年度は、「**野菜足りてる？**」～**彩り豊かな食卓づくり**～を活動テーマとして、3グループに分かれて活動しています。

令和5年度 活動紹介

【推進員2グループ】夏野菜 楽々アレンジ

～ラタトゥイユの美味しい食べ方を紹介します～

日時: 令和5年7月27日(木) 10時30分～正午まで

会場: 城山公民館 実習室 (詳細は広報7/1号をご覧ください)

【推進員3グループ】稲城産の野菜を美味しく食べよう！

日時: 令和5年10月3日(火) 10時30分～正午まで

会場: 城山公民館 実習室 (詳細は広報9/1号をご覧ください)

【推進員1グループ】和の彩りやさしい～お正月風～

日時: 令和5年11月17日(金) 10時30分～正午まで

会場: 中央公民館 実習室 (詳細は広報10/15号をご覧ください)