



おおさき・くりはら

北部健康かわら版

第3次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう!

令和6年
11月発行
No.149

野菜を食べよう ベジプラス100!

あなたは
大丈夫?

風邪を
ひきやすい

肌荒れ

からだの
不調を
感じる

あてはまる場合は
野菜が不足しているかも!

野菜に含まれる
ビタミン、ミネラル、食物繊維は
体の調子を整えてくれます。

野菜を食べると
調子いい!



野菜は1日350g!

生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標です。

小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gですので、**1日に5皿**食べると1日に必要な野菜が摂取できます。



おひたし 70g	レタスと キュウリのサラダ 70g	具だくさんの みそ汁 70g	小松菜の 炒め物 70g	冷やし トマト 70g

野菜をたくさん食べるコツ!



外食するときは
野菜の多い
メニューを

朝・昼・夕
**毎食 野菜を
食べましょう**



献立に困ったら
**野菜たっぷり
なべ料理!**

お知らせ

けんこうクイズ!

第2回目
参加募集中!



日頃忙しい働き盛り世代は心と体の労りと生活習慣の振り返りが大切です!
働き盛り世代の健康に役立つポイントをあなたへお届けします。

1回目	たくさんのご参加 ありがとうございました!	休養・睡眠	
2回目	10月24日(木) ~ 令和7年1月31日(金)	メタボリック シンドローム	

けんこうクイズ!

申込

事業所ごとに
ご担当者・代表の方が
申込専用フォームから
お申込願います。

所要時間
約1分

事業場名
所在地...



クイズ解答

従業員さん各自が
お好きな時間に
チャレンジ!

所要時間
約3分

全問正解で
ギフト
カード
当選の
チャンス!



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!

おおさき健康ナビ 検索