

### 宮城県では“ベジプラス100”を推進中！

～野菜をあと100g多く食べよう～

### 野菜を食べるといいコトたくさん！

「野菜は体に良い！」とは分かっているけど、具体的にはどんなところが良いのでしょうか。野菜には、ビタミンやミネラル等の栄養素や、食物繊維が豊富に含まれています。

#### ビタミン

・炭水化物、脂質、たんぱく質が代謝されて、エネルギーに変わるのを助ける

★ビタミンが無いと脂肪は燃えない!!



#### ミネラル

・筋肉の動きや細胞の働きなどを調節する

★カリウムはナトリウムの体外への排泄を促すので、高血圧予防に効果アリ!



#### 食物繊維

・腸の働きを整える  
・コレステロールの排泄を促す  
・糖の吸収をおだやかにする

★脂質異常や食後高血糖の予防に効果アリ!

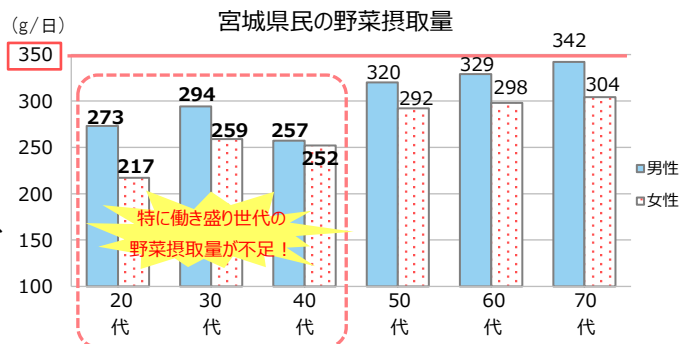


### 食事に野菜をプラスしよう！

生活習慣病予防の観点から、野菜の目標摂取量は「1日350g以上」とされています。

宮城県では、特に20代～40代の野菜摂取量が少なく、約100g不足しています。普段の食事に野菜をプラスして、350gの摂取を目指しましょう!

\*「第2次みやぎ21健康プラン」より



1日350g

野菜料理で5皿分

### ♪ “野菜を手軽にたくさん”食べるコツ ♪

#### 【作って食べる時】

- 電子レンジを活用して加熱する
- 汁物にたっぷり野菜を入れる
- カット野菜や冷凍野菜を活用する
- トマトやきゅうりなど、洗って切るだけで食べられる野菜を活用する



#### 【買って食べる時】

- 「1日に必要な野菜の〇〇が摂れる」などの野菜がたくさん入っている商品を選ぶ
- サラダやスティック野菜等も併せて選ぶ



#### 【お店で食べる時】

- 野菜がたくさん入っているメニューを選ぶ
- 小鉢(副菜)がついたメニューを選ぶ



～Instagramで野菜レシピを期間限定公開中～ ハッシュタグ「#ベジプラスチャレンジ」で検索☆

大崎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」もご利用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

