

# 食卓を野菜でカラフルに!!

## めざそう! 野菜1日350g!



愛知県民の成人1日当たりの  
野菜摂取量は平均約230g!  
あと約120g足りない!!



野菜100gの目安は、  
お浸しやサラダなら小鉢2品程度。  
普段の食事に野菜を2品増やして  
みましょう!

### 野菜を食べるとこんなイイ効果が!!

- **食物繊維** ⇨ 血糖値の急激な上昇を抑える  
最初に野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。
- **カリウム** ⇨ 高血圧予防に大切なミネラル  
カリウムは、余分な塩分を体外に出してくれるため、高血圧予防につながります。  
※腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあるため、注意が必要。
- **ビタミンA** ⇨ 風邪の予防に効果あり  
免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えるため、免疫力維持につながります。
- **抗酸化物質** ⇨ 動脈硬化などの予防に効果あり  
人参などに含まれるβカロテン、トマトなどに含まれるリコピンなどは抗酸化物質と言われ、動脈硬化の予防や胃がんなどの発生リスクを低くする効果があるとされています。
- **葉酸** ⇨ 認知症の予防効果も期待されている  
葉物野菜に多く、血や細胞を作るほか、認知症の予防効果も期待されています。

### バランスの良い食事を心がけましょう!!

#### 主食

米、パン、麺類など主に  
エネルギー源になる料理



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを主  
にたんぱく質を多く含む料理



#### 副菜

野菜、きのこ、海藻などを使っ  
たビタミン・ミネラル・食物繊  
維を多く含む料理



### みんなでつくろう 笑顔あふれる 『健康あいさい』

この機会に**野菜の効果**で、メタボや糖尿病を予防し、体の中から健康になりましょう!!  
第2次愛西市健康日本21計画(きらり☆あいさい21)では、“野菜の摂取”を市民のみなさんに積極的に取り組んでほしい習慣のひとつとして挙げています。