

野菜を たくさん 食べるコツ



- 朝昼晩、毎食野菜を食べる
- 加熱調理でかさを減らす
- 電子レンジを活用して、お手軽に調理をする
- 作り置きをする
- コンビニでは、サラダや野菜のお惣菜を1品つける
- 外食するときは、野菜が多く摂れるメニューを選ぶ
- 手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておく
- 家庭菜園で野菜を栽培してみる
- 季節の野菜を食事に取り入れる

などなど

野菜はどうして体に良いの!?



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。こうした栄養素をたくさん含む野菜の適量摂取により、生活習慣病などにかかるリスクが下がります!

野菜

足りていますか?

ベジチェック カード



真岡市健康増進課健康づくり係 電話:83-8122

定期的に

野菜摂取量を測定しよう!



| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|----|---|--|----|----------|
| 氏名 | | | | | 年齢 | | | 保険 | 国保・社保・後期 |
| 日付 | | | | | | | | | |
| 野菜摂取レベル | | | | | | | | | |
| 推定野菜摂取量 | g | g | g | g | g | g | | | |



野菜摂取レベル目標量は7~8です!



? ベジチェックとは……

手のひらを数十秒あてるだけで簡単に野菜摂取量を推定する機器です。2~4週間前までの食生活を反映します。



1日小鉢5~6品を食べるようにしましょう



げんこつくらいの大きさが目安です。



ベジチェックデーのご案内

| | 市役所 1階ロビー | まちなか保健室 田町館 | まちなか保健室 駅前館 | まちなか保健室 にのみや館 |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 測定時間 13時~15時 | 測定時間 13時~15時 | 測定時間 10時~12時 | 測定時間 13時~15時 |
| 4月 | 8日(月) | 6日(土) | 13日(土) | 20日(土) |
| 5月 | 8日(水) | 4日(土) | 11日(土) | 18日(土) |
| 6月 | 7日(金) | 1日(土) | 8日(土) | 15日(土) |
| 7月 | 9日(火) | 6日(土) | 13日(土) | |
| 8月 | 8日(木) 30日(金) | 3日(土) | 10日(土) | 17日(土) |
| 9月 | 9日(月) | 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) |
| 10月 | 8日(火) | 5日(土) | 12日(土) | 19日(土) |
| 11月 | 8日(金) | 2日(土) | 9日(土) | 16日(土) |
| 12月 | 9日(月) | 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) |
| 1月 | 8日(水) | 11日(土) | 18日(土) | 25日(土) |
| 2月 | 7日(金) | 1日(土) | 8日(土) | 15日(土) |
| 3月 | 7日(金) | 1日(土) | 8日(土) | 15日(土) |