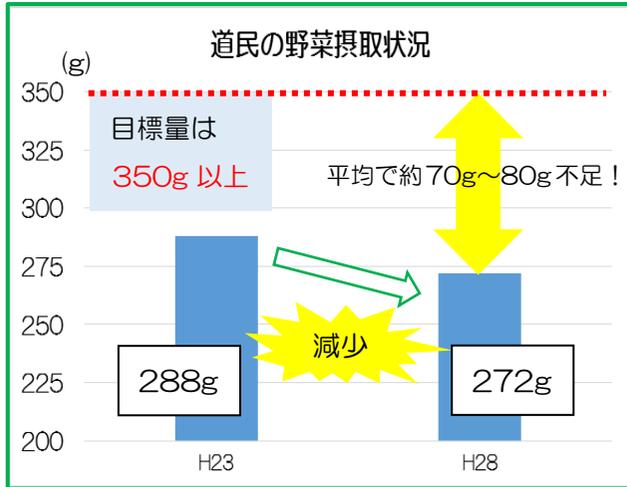
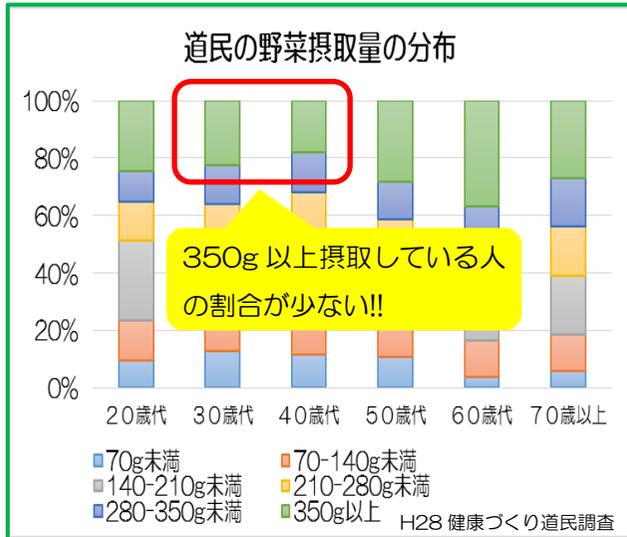


# みなさん、野菜を食べていますか？



H23,H28 健康づくり道民調査

道民の平均野菜摂取量は、まだまだ目標量に達していません。



年代別にみると、特に、働き盛り世代において、摂取量の不足の傾向がみられます。

# +70gの野菜を食べよう！

道民の平均野菜摂取量は、

目標量 **350g** まであと **70g** !



ドーチョくん

70gはだいたいこのくらい!



きゅうり

約1本分



トマト

約2分の1個分

引用：農林水産省 HP

毎日のご飯に、野菜の多い副菜を **1品プラス** することで、生活習慣病の予防につながります。

生野菜で食べるのは大変！という人は、**スープ**や**煮物**にするのがおすすめです☆

**味**や**食感**を変化させて、野菜を食べることを楽しんでみてはいかがでしょうか！



# 野菜の栄養素とはたらき



## 食物繊維

- ・血糖値の上昇をゆるやかに
- ・おなかの調子を整える

## カリウム

- ・余分なナトリウムを排出

## カルシウム

- ・骨を丈夫に

## ビタミンA

- ・夜間の視力維持を助ける

## ビタミンC

- ・コラーゲンの生成を促進

## ビタミンE

- ・身体の酸化を防ぐ抗酸化作用

**やさい 350g**

作成 北海道渡島保健所・北海道八雲保健所・北海道江差保健所  
実施 北海道