

## 食生活

# あなどるなかれ 野菜・果物の偉大なパワー

**目標** 野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康いろは & 健康かえで

＼毎食、野菜をしっかりとっていますか？／

## 健康に欠かせない野菜・果物の力

野菜や果物には、からだの調子を整え、病気に対する抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病を予防する働きがあります。

### 肥満予防

低エネルギーの上、豊富に含まれている食物繊維が肥満を防ぐ

### 高血糖予防

食物繊維の働きで、食後の血糖値の急上昇を抑える

### 高血圧予防

含まれているカリウムの働きで、塩分の排出を促す

### 脂質異常予防

食物繊維の働きで、コレステロールの吸収を抑える

## 1日に必要な野菜・果物の量は?

目標と比べて、野菜は1日約70g、果物は約100g不足しています。



全世代で野菜が不足しているけれど、とくに20~30歳代の若い世代の野菜不足は深刻だよ!

将来の健康のためにも積極的にとらなくっちゃ



## はじめよう!

### 野菜と果物を上手にプラス

日々の食事の中で、できるだけ多くの野菜と果物をとるように工夫しましょう。

#### 上手にプラスするコツ

「煮る・蒸す・炒める」で「かさ」を減らし、食べる量をアップ



冷凍野菜やカット野菜を利用して、いつでもプラス



丼ものに野菜サラダをプラス



間食はお菓子よりも果物をチョイス



### 食べる順番を工夫

#### 1 野菜中心の副菜

5~10分、時間をかけてゆっくりよくかんで食べる



①~③の順で食べると、食べすぎや血糖値の急上昇を防げます。

#### 2 たんぱく質を多く含む主菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)



#### 3 炭水化物の主食

(ご飯、パン、めん類など)



ひかえめに

#### 食物繊維を多く含む食品



未精製の穀類 きのこと類 海藻類 豆類 いもおよびでんぷん類