



9月は健康増進普及月間です

～バランス良い食事で、免疫力を維持しよう！～



問合先 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)

健康増進普及月間とは？

生活習慣病の特性や個人の生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりの理解を深め、健康づくりを実践するための月間です。自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。毎日の食事の見直しなど、バランスの良い食生活で、免疫力を維持しましょう。

野菜を意識して食べよう!

Q1. 野菜を食べるとどんなメリットがあるの？

→野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、特定のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

Q2. どのくらい食べたらいいの？

→国の「健康日本21(第2次)」では、健康な生活を維持するための目標として、成人の野菜の平均摂取量を1日あたり350gとすることが掲げられています。

Q3. 350gの野菜ってどのくらいの量なの？

→生野菜なら両手で3杯、茹でた野菜なら片手で3杯が350gの目安です。350gの野菜を調理すると、小皿(小鉢)5皿分位の料理になります。朝・昼・夕の食事にサラダや野菜が主材料の小皿(小鉢)を1皿以上食べて、1日350gの野菜の摂取を目指しましょう。



組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

「え! そんなに食べられない!」と思ったあなたに!

調理方法の工夫次第で、野菜が食べやすくなります。

- 加熱して、かさを減らす工夫
炒める、レンジで加熱する、煮る(スープや汁物にする) など
- 「見た目」「食感」「味」に変化を加えて飽きない工夫
野菜の型抜きをする、ドレッシングで味を変える など

市ホームページでは市食生活改善推進協議会が考案したさまざまなレシピを、紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



かめやま健康マイレージ 参加者募集

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を決めて取り組み、健康ポイントを貯めることで、抽選で豪華景品が当たるお得な事業です。楽しみながら、健康づくりを始めてみませんか？

対象者 18歳以上で市内に在住または在勤する人 (一人5通まで応募可)

応募期限 令和5年2月28日(火)

チラシ配布場所 あいあい、本庁、関支所 (市ホームページからダウンロード可)

※詳しくは、市ホームページまたは「かめやま健康マイレージ」チラシをご覧ください。

