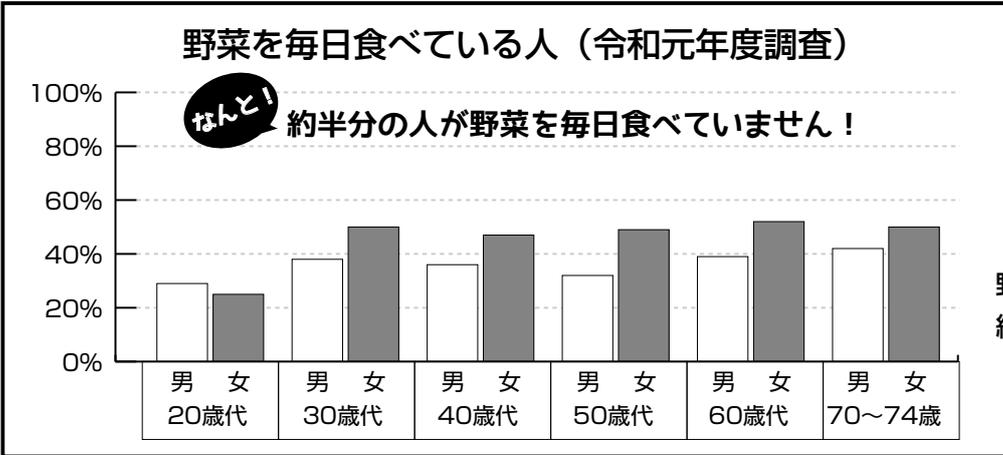


6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』 日南町のお野菜事情～町民のみなさんに聞きました



令和元年に行われた調査の結果、野菜を全く食べない日がある方が約半数おられることがわかりました。（令和元年度成人の生活習慣調査（20歳～74歳対象）より）

なぜ野菜を食べないといけないの？

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。これらの成分には身体の調子を整える役割がありますが、体内でほとんど作ることができません。そのため食品などから摂取して、不足分を補う必要があります。

野菜を食べると体に良いってホント？

ホントです！野菜を毎日食べることで、「肥満予防」や「循環器疾患、糖尿病の予防」に効果があるほか、一部の「がんの予防」に効果があることがわかっています。また、便秘や肌荒れの改善にも効果的です。

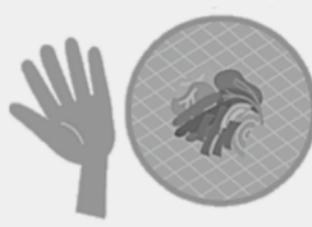
どれくらい食べるといいの？

1日に食べる野菜の量の目安は『**350g**』 毎食約120g程度です。

1食分（120g）の目安

生野菜は両手1ぱい分

加熱した野菜は片手1ぱい分



目標 1日350g



これならできる！毎日野菜生活 ～手軽に野菜をとる方法～

○まずは野菜を食べることを意識しよう！

- ・スーパーやコンビニなどで野菜料理のお惣菜を購入
- ・洗ってすぐ食べられる野菜（ミニトマト、レタス、きゅうりなど）やカット野菜、冷凍野菜を活用（味噌汁の具やラーメンのトッピングに、レンジでチンして蒸し野菜に）
- ・家にある野菜を使って作れる簡単なお気に入りのレシピを見つける

○外食などの際は、野菜が多いメニューを選ぼう！

- ・一品料理（ラーメン、丼など）を食べる際はサイドメニューで野菜料理を追加
- ・なるべく定食を頼む

○栄養士を活用しよう！

- ・栄養士がみなさんのライフスタイルに合った野菜のとり方を提案します



食事や栄養に関するご相談・お問い合わせは、役場福祉保健課（TEL：82-0374）までご連絡ください。

