

野菜を食べて健康に

鹿児島県民の1日の野菜摂取量の平均は**291g**
目標の**350g**にあと**60g**足りていません！！
(平成29年度鹿児島県民の健康状況実態調査)

野菜料理をあと1皿
プラスし、不足分
を補いましょう！

350gの野菜ってどのくらい？



料理にすると
野菜料理5皿分



両手いっぱいになる
くらいの量が目安

野菜を食べて減塩

野菜に多く含まれる**カリウム**は体内の余分な**ナトリウム**の体外への排出を促進し、**血圧上昇を抑制する効果があります**

注意！

食塩の摂りすぎは、
高血圧、動脈硬化の進行→脳卒中など
生活習慣病の発症要因に

～まずは、野菜プラスで高血圧を予防～

野菜摂取量アップに役立つ6つのポイント

その1

いつもの食事に
野菜を1皿プラス

その2

汁物は**具だくさん**で
1日1杯



その3

加熱して
「かさ」を減らす



その4

“**レンジでチン**”で
スピード料理

おひたし・
和え物・
サラダに！

その5

時間のある時に
まとめて作る



その6

外食は**野菜の多い**
メニューや**定食**を



食べる順番も大切です

いただきます！まず野菜から

～野菜を最初に食べることで、食後の**血糖値の上昇**を**緩やかに**してくれます～

