

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1

TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 77 平成27年4月号

## 腹八分目

## 野菜を食べよう! ~1日目標 350g~



一歩一歩春が近づき、春野菜も多く出回る季節になりました。  
現代の食生活スタイルで不足しやすい野菜を摂り、生活習慣病を予防しましょう!

### ● 野菜の働きとは…?

#### 1) 丈夫な身体を作る!

野菜に多く含まれる**ビタミンC**は、免疫力を高め風邪予防に効果的です。またビタミンCはコラーゲンの合成に関わっており、皮膚や骨、血管や筋肉を強化し健康で丈夫な身体を作ります。

#### 2) 生活習慣病を予防する!

##### ①カリウムが豊富

→ナトリウムを体外に排泄し、血圧の上昇を防ぎます。

##### ②カルシウムが豊富

→日本人に不足しやすいカルシウムですが、骨や歯を丈夫にしてくれます。  
※小松菜、水菜、春菊、青梗菜などの葉物野菜に多く含まれます◎

##### ③食物繊維が豊富

→食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きがあります。  
また、腸内環境のバランスを整え便秘や下痢の予防に役立ちます。

### ● 緑黄色野菜とその他野菜バランス

※2つに切ったとき中まで色が濃いのが緑黄色野菜  
薄いのがその他(淡色)野菜



緑黄色野菜摂取目安



その他野菜摂取目安

(人参・トマト・南瓜・ピーマン・ほうれん草・ブロッコリーなど) **120g** + (なす・胡瓜・キャベツ・白菜・大根・もやし・ねぎ・ごぼうなど) **230g** = **350g**



具たくさん汁物や、お浸し、煮物、鍋物、蒸し野菜などの料理でかさを減らして食べると多くの野菜が食べやすくなるでしょう!★



野菜やきのこ、海藻類を使用した小鉢の副菜や汁物を1食1~2品、1日で5品を目安に食べることがオススメです!



1



2



3

### 腹八分目のポイント!!

- ① 一口ごとに箸をおく。
- ② よく噛む。
- ③ 野菜や身体を温める汁物などから食べる。

4

「腹八分に医者いらす」ということわざがあるように、腹八分目まで抑えておけば健康に良いと言われています。