

いつもの食事に「あと1皿」 がんばらない 野菜習慣のススメ

毎日の食事で野菜を意識してとっている方でも、健康維持に必要な目標量には、あと少し足りていないことが多いです。実は、1日の摂取量を100g増やすだけでも病気のリスクの低下につながります。いつものメニューに「ちょい足し」できる市販品の上手な使い方や、1品で70g以上とれる時短レシピ等、無理なく目標をクリアするコツや関連イベントをご紹介します。

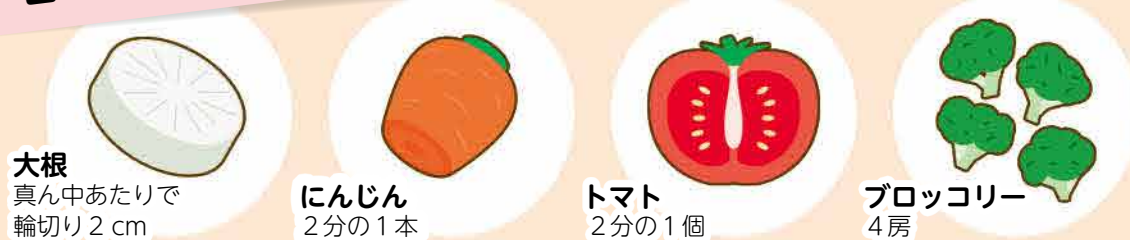
問合せ 健康推進課栄養担当
☎ (3802) 4930

おうちで手軽に！「がんばらない」野菜摂取術

まずは野菜の重量を知ろう

普段食べている野菜の重量を確認してみましょう。また、普段の野菜の摂取状況を振り返り、追加する量の目標を立てましょう。

各野菜の70～100gの目安



簡単に食べられる野菜で、いつもの食事に野菜をプラス

野菜をスープやみそ汁に入れたり、サラダやお惣菜、メイン料理に加えたりして、毎食野菜をプラスしましょう。



簡単に食べられる野菜

そのまま食べられる商品

洗ってすぐ食べられる野菜(トマト・キュウリ等)、サラダセット、野菜惣菜

お湯を注ぐだけの商品

野菜が入った即席みそ汁やスープ等

温めるだけの商品

スープの缶詰やパウチ、冷凍の野菜惣菜、チルド食品

料理や食事に簡単に加えられる食品

缶詰(トマト缶・コーン缶等)、冷凍野菜(ほうれん草・オクラ・ブロッコリー・なす等)、乾燥野菜・干し野菜

※食塩を多く含む商品もあるので、食塩のとりすぎには気を付けましょう

……野菜ジュースだけではダメなの？……

野菜ジュースは手軽に飲むことができますが、それだけでは必要な野菜量や栄養素を摂取することはできません。野菜ジュースだけに頼らず、普段の食事の補助として考えましょう。

また、野菜ジュースの中には、飲みやすくするために糖類や食塩、果汁を加えているものがあります。選ぶときは、右記3つのポイントを意識しましょう。

POINT

- 主な原材料が野菜
- 複数の種類の野菜が入っている
- 糖類・食塩無添加

野菜を食べることのメリットは？

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維等、健康維持に欠かせない栄養素が含まれています。

また、野菜を食べることで「がん・循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病の予防」「体重増加の抑制や肥満の予防」、「病気等で亡くなるリスクの低下*」等のさまざまなメリットがあります。

*一日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約4%低下。野菜を1日300g以上食べると、野菜を食べない場合と比べて、リスクは11%低下するといわれています

出典：「野菜摂取の促進」(厚生労働省健康づくりサポートネット)
(https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_vegetable/index)

「Moreベジレシピ」で 手軽に調理

区では、日本栄養大学短期大学の協力のもと、野菜が70g以上含まれるレシピ「Moreベジレシピ」を開発しています。電子レンジだけで作れるレシピや、時短レシピ等があるので、気になるメニューを1品作ってみませんか？詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



作るのが大変なときは…

「あらかわ満点メニュー」を ご利用ください

あらかわ満点メニューとは、栄養基準を満たした1食で栄養バランスが整ったメニューです。区内飲食店と日本栄養大学短期大学部と区が連携し、お店の味を生かした健康に配慮したメニューの開発を行い、栄養成分表示を表記して提供しています。

その中でも野菜マークがついたメニューを選ぶと、外食でも手軽に140g以上の野菜をとることができます。また、あらかわ満点メニューを食べた方に「あらチャレ」ポイントを20P差し上げます(1日1回、一部店舗を除く)。あらかわ満点メニュー提供店は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



シンボルマーク



野菜マーク



健康や野菜のことがもっとわかる！ 講演会・イベント

あらかわ満点メニュー20周年記念講演

もっと野菜をたべよう～なぜ食べる？どう食べる？

参加者には、「あらチャレ」ポイント50Pと「Moreベジレシピ」、ジッパーバッグを差し上げます。



期 日 11月8日(日)

時 間 午後2時～4時

会 場 ゆいの森あらかわゆいの森ホール

対 象 区内在住・在勤・在学の方

講 師 日本栄養大学短期大学部
教授・小澤啓子氏

定 員 80人(申込順)

費 用 無料

申込み 10月1日(木)～11月5日(木)に、下記ホームページ(右の二次元コード)で
☎ <https://logoform.jp/f/kyDTG>



食育イベント

期 日 ▶11月2日(日)
……Olympic 西尾久店(西尾久4-9-11)

期 日 ▶11月10日(火)
……Olympic 荒川一丁目店(荒川1-6-1)

※直接会場へ

時 間 午前10時30分～午後0時30分

内 容

- 「あらかわ健康ごはん」の販売
株式会社Olympic・日本栄養大学短期大学部と開発した「あらかわ健康ごはん」を販売します。購入した方には、「あらチャレ」ポイントを20P差し上げます(1日1回)。



▲昨年の「あらかわ健康ごはん」

- アンケートを実施
回答した方に、「Moreベジレシピ」とジッパーバッグを差し上げます。 ※なくなりしだい終了

- まちかど栄養相談(保健所栄養士による個別相談)の実施
「あらチャレ」ポイントを20P差し上げます(1日1回)。

費 用 無料

お得に健康に

「あらチャレ」をご利用ください

「あらチャレ」は、食事・運動の記録、1日の歩数に対してポイントが貯まるアプリで、楽しみながら健康習慣が身に付きます。貯まったポイントは、デジタルギフト等と交換できる抽選に応募できます。ダウンロード方法等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

※抽選への応募は、区内在住・在勤の18歳以上の方に限ります

