

なわて健康プランⅡ



7月のスローガン

モリモリ野菜 3食たのしく

健康の豆知識

野菜を十分に摂っていますか？目標は1日5皿！！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれており、私たちの身体の健康を保つだけでなく、生活習慣病などの予防にも効果的です。

【1日に必要な野菜の分量】

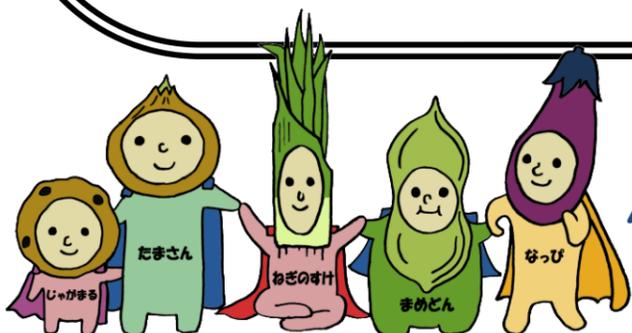


【目安】

- ・1日に野菜料理を3食で5皿程度
- ・野菜料理は、小鉢物で約50～100グラムの量の野菜が摂れると言われています。

【数え方】

- ・小鉢や小皿にひと盛りの野菜料理は1人前＝1皿
- ・野菜をたっぷり使った大皿料理などは1人前＝2皿分



食育推進キャラクター

なわてレンジャー

なすびが紫色なのはアントシアニン色素によるもので、なすびの皮の場合は「ナスニン」と呼ばれます。アントシアニンには活性酸素を消去する「抗酸化作用」があります。

今月の取り組み

朝食に
野菜を食べよう！

なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です