

# 奈良県民は野菜が足りていません!

めざせ! 健康寿命日本一!

## 奈良養生訓 vol. 90

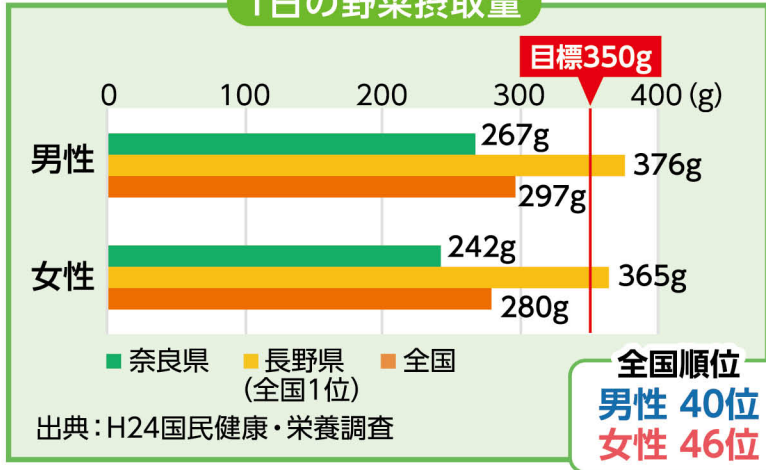
日常生活の中で取り組める健康情報を発信します



# もっと野菜を食べましょう!

奈良県は野菜摂取量のUPを目指しています

### 1日の野菜摂取量



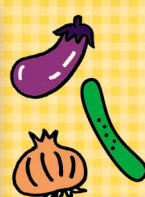
野菜摂取量を増加させることは、肥満を予防し、生活習慣病の予防に役立つとされています。また、野菜を多く摂取する方が、循環器疾患(心臓病、脳卒中)の死亡リスクや糖尿病の重症化リスクが減少するという研究結果もあります。野菜摂取量を増やし、バランスのよい食事を心がけましょう!

## 1日の野菜摂取の目標量は350g

野菜料理1日5皿(70g×5皿=350g)の調理例



約70gの目安



### 野菜をたくさん食べる工夫

加熱して、かさを減らす  
(スープや炒め物、電子レンジで調理など)

作りおきで、ひと手間加えて食卓へ  
(下茹でした野菜や調理した野菜を小分けして、冷凍保存しておく)

市販品を利用(日々の献立にプラス1品)



奈良県では、県民の「野菜摂取量UP」を目指し、『まほろば元気100菜プロジェクト』を展開しています。

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8662 FAX0742-22-5510