

## 野菜は、1日350g以上食べましょう

### 毎日プラス一皿の野菜

ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をたくさん含む野菜を食べることは、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防になります。

生活習慣病の予防のために、野菜は1日350g以上、小皿にすると約5皿分取ることが勧められています。福岡県の平均摂取量は、男性320g、女性276gとあともう一皿程度不足しています(平成28年国民健康・栄養調査)。

### 上手な野菜のとりかた

#### 加熱調理で食べやすく

生で食べるより、「煮る」、「蒸す」、「炒める」など加熱すると、カサが減って、たくさん食べるができます。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱すれば簡単に蒸し野菜ができます。

#### 汁ものは具だくさんに

旬の野菜をたっぷり入れることで、汁の量が少なくなり、減塩にもつながります。

#### 時間のある時に作り置き

きんぴらや煮物など作り置きおかずを作っておきましょう。

#### 冷凍野菜やカット野菜の活用と冷凍保存

冷凍したサトイモやゴボウ、カボチャ、ホウレンソウなどの野菜は、煮物やスープとして、また、主菜の添えや少量使いたい時、調理の時間がない時に便利です。1回に使う分を小分けにして冷凍保存しておくのもよいでしょう。

#### 毎食1皿以上、意識して食べる

※野菜の種類によっては、冷凍に向かないものもあります。  
外食の時も野菜を意識して食べましょう。

#### 食生活に関する相談

管理栄養士が生活習慣病などの食生活について、相談に応じます。詳細は各区役所保健福祉課健康相談コーナーへ。

#### 食育キャンペーン

健康づくりや食育をテーマに、野菜について考えるイベントを開催します。

**日時** 8月31日(水) 11~15時

**場所** イオン戸畑ショッピングセンター2階催事場(戸畑区汐井町)

**内容** 展示やクイズ、健康相談など

野菜たっぷりのレシピが載った「栄養士さんの元気レシピ」はコチラから



▲野菜たっぷりのレシピが載った「栄養士さんの元気レシピ」はコチラから

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

### 野菜350gはどのくらい?

#### 生の野菜だと

#### 生野菜の目安量



#### 料理にすると

#### 野菜料理5皿に



具だくさんのみそ汁



かぼちの煮物



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

### 野菜70gの目安量

それぞれの野菜の70gの目安を例示しています

#### 淡色野菜

- なす 小1本
- キャベツ 1枚
- きゅうり 小1本
- タマネギ 1/3個
- レタス 2枚
- 長ネギ 2/3本
- 大根 厚さ2cm
- 白菜 1枚

#### 緑黄色野菜

- にんじん 小1本
- 小松菜 2株
- カボチャ 1口大
- トマト 2/3個
- ブロccoli 3房
- ホウレンソウ 1/3束
- オクラ 7個

## 行ってみよう / 北九州のお出かけスポット

### 1日中遊べる! 7つの滑り台がある公園

カブトガニがすむ曾根干潟を望む場所に位置する、曾根東臨海スポーツ公園。広大な敷地には、ソフトボールやサッカーの大会ができる多目的グラウンド、子ども用遊具のある広場などがあり、多くの人でにぎわっています。子どもたちのお目当ては、巨大な鳥を囲むように設置された大小7つの滑り台。トンネルになっていたり、らせん式だったり、長さや形もさまざま。滑り台から子どもたちの楽しい歓声が聞こえてきます。ほかにも背伸ばしベンチなどの健康遊具があり、子どもから大人まで1日中体を動かして遊べる公園です。また管理棟には、曾根村(現小倉南区)出身で、気象学の世界的権威・「ミスター・トルネード」と呼ばれた藤田哲也博士の展示ギャラリーもあり、地元が生んだ偉人の功績を称えています。

**施設情報** 曾根東臨海スポーツ公園 小倉南区大字曾根

問 多目的グラウンドと駐車場は9~18時 休 12月29日~1月3日 問 建設局みどり・公園整備課 ☎582-2460

多目的グラウンドの施設予約はコチラから▶

