

# やさいのチカラを知ろう!

野菜には生命の維持に必要な栄養素がたくさん含まれています。しっかり食べて健康な生活を送りましょう。



食物繊維がいつばい!便秘予防に。



体を元気にしたり、病気を防ぐビタミンやミネラルがいっぱい!ストレスやかぜなどに対する抵抗力を高める。



鉄分やカルシウムの吸収を助けてくれるので、貧血や骨粗鬆症の予防に。



脂質が少なく、比較的lowエネルギー!しっかり食べると満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぐことができる。生活習慣病の予防にも!



肌を強くしてくれる動きも。若々しく保つ効果も。

## 1日どれくらい食べたらいいの?



野菜 1日 70g×5皿

1日に食べたい野菜の量は「350g」。1皿70gの野菜を使った料理を5皿以上食べるようにしましょう。

野菜ジュースは野菜代わりになりません。  
なぜなら…

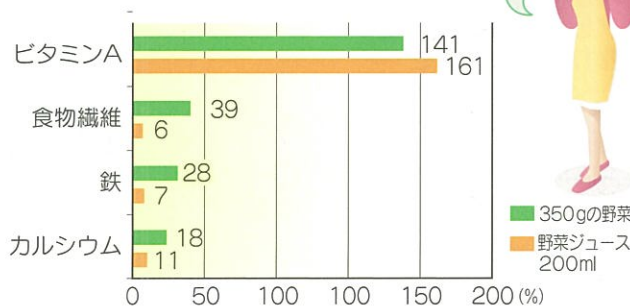
野菜そのものより、食物繊維などの体に必要な栄養素が減ってしまうものがある

野菜本来の味や歯ごたえがない

果汁や塩などが含まれる物では、エネルギーや塩分過剰の原因となる

### 野菜VS野菜ジュース・1日に必要な栄養素を充たす割合で比べてみました

野菜ジュースは、1本(200ml)に野菜350g分を使用したもの(100%野菜汁・砂糖、食塩不使用)です。



※1日に必要な栄養素量は、ビタミンA、鉄、カルシウムについては栄養素等表示基準値を、食物繊維については日本人の食事摂取基準(2010版)・18歳以上女性の目標量の値を使用しました。

※野菜ジュースの栄養素量は、栄養成分の表示に幅があるものは低い方の値を用い、5種類のうち表示されていた値の平均値としました。

仙南栄養士会行政部会作成「やさいのリーフレット」より

大河原町食育スローガン

「おがわら」食で育むところからだ

# 家族で食べたい

## 簡単! 野菜たっぷり料理 レシピ集



わたしたちをたくさん食べて健康な毎日をおくってね。



ほくたちは元気と健康の源!



大河原町健康福祉課

☎0224-53-2115

こちらに掲載されている以外のレシピについてはこちらからどうぞ  
<http://www.town.ogawara.miyagi.jp/team/kenko>