



野菜を‘毎食’食べる習慣はありますか

野菜を一日にどのくらい食べていますか？野菜を食べる量が少ないと損をしているかもしれない。なんとなく野菜を食べたほうがいいなと思っているあなたに、野菜の良さをお伝えします。

●野菜を知ろう●

野菜の主な栄養素

ビタミン

体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。

ミネラル

体の調子を整えてくれます。
特にカリウムは余分なナトリウム（塩分）を体外に排泄するのを助けてくれます。

食物繊維

腸の調子を整える作用、血糖値の急上昇を抑制する働きがあります。

野菜を食べることのメリット

体重増加の抑制・肥満の予防
→よく噛むことにより、食べすぎ防止に

食事の質の向上
→野菜にはカラフルな色があるように、野菜の種類によって栄養素もさまざま

糖尿病や高血圧などの予防
→野菜摂取量の増加で生活習慣病予防に

●旬の野菜はお得がいっぱい●

おいしい

甘味や旨味、香りが豊か

調味料の節約“減塩”で素材の味を楽しめる

栄養価が高い

同じ野菜でも季節によって栄養の含有量が変動

その時期の体調変化に合わせた栄養が豊富

お値打ち

栽培コスト、輸送コストが安い

収穫量が多くなり、新鮮な地元野菜も流通



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課