

野菜、足りていますか？

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでおり、生活習慣病の予防や免疫力アップの効果があります。健康な生活を維持するために必要な野菜の量は1日当たり350gといわれています。しかし、日本人の野菜の平均摂取量は280.5gで、目標の350gに対し約70g不足しています(「令和元年国民健康・栄養調査」厚生労働省)。あなたの食生活に野菜は足りていますか？

量のめやすは
「1食ごとに
いただきグー」



1日3食の食事で、毎食自分のげんこつ大の量(加熱した状態)の野菜を意識して食べると、必要な野菜の量を食することができます。さまざまな野菜を組み合わせ取りましよう。

※生の状態で食べる場合は、げんこつ大より一回り大きい量を食べましよう

野菜を食べて健康に

高血圧予防

カリウムが、高血圧の一因であるナトリウムの体外への排泄を促します。

肥満・高血糖・脂質異常・便秘予防

よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。また、食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにします。食事の際には、野菜から食べることを意識してみましよう。

動脈硬化予防、免疫力アップ

ビタミン類が動脈硬化の予防、皮膚や粘膜の調子を整える、風邪の予防などに役立ちます。

骨粗しょう症予防

カルシウムが骨や歯を作るもととなり、体を丈夫にします。

旬の野菜は栄養がいっぱい

旬の野菜にはその時期を元気に過ごすための栄養素が多く含まれます。市内10カ所で開かれている「定期市」では、新鮮な野菜の他にも、魚介類や乾物、惣菜、日用品を売る市もあり、バラエティに富んだ品ぞろえです。ぜひ、お近くの市をのぞいてみてください。

三滝川慈善橋市場

八幡町16(三滝川慈善橋付近)
2・7・5・0の付く日 7:30~11:00ごろ

塩浜市場

馳出町一丁目131番地(馳出公園西)
1・6・3・8の付く日 7:00~11:00ごろ

富洲原四・九の市

富洲原町(イオンモール四日市北すぐ)
4・9の付く日 6:30~11:30ごろ

市役所市場

諏訪町(四日市市役所北側)
1・6・3・8の付く日 8:00~12:00ごろ

ふれあい四の市

諏訪栄町(諏訪栄町公園通り)
4の付く日 9:00~13:00ごろ

追分ショッピングセンター

前田町19-7(南中学校南)
5・0の付く日 8:30~11:30ごろ

阿倉川四・九の市

阿倉川町(近鉄阿倉川駅北西)
4・9の付く日 7:30~12:00ごろ

坂部三・八中央市場

坂部が丘三丁目3-19(坂部が丘中央公園)
3・8の付く日 12:00~13:00ごろ

くす朝市

楠町南五味塚60(楠福社会館駐車場)
毎月最終土曜日 9:00~11:00ごろ

高花市場

小林町3019-263
2・7の付く日 8:00~11:30ごろ



たっぷりの野菜を
おいしく!



1食に必要な
野菜(120g)が
取れます

作ってみてね!



レシピ提供:四日市市食生活改善推進協議会会員の皆さん

豚肉のカレーミルク煮(4人分)

・豚ももスライス	240g	・ニンジン	120g
・ヨーグルト	80g	・ブロッコリー	60g
・A ケチャップ	大さじ1	・油	大さじ1
・砂糖	小さじ2	・水	100ml
・カレー粉	小さじ2	・固形ブイヨン	1個
・タマネギ	120g	・牛乳	100ml
・ダイコン	200g	・塩	1g

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切り、ポリ袋にAと豚肉を入れ、もみ込む
- ②タマネギは縦に薄切りに、ダイコンとニンジンはいちよう切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ③深めのフライパンに油を入れ熱し、タマネギを入れ炒める。しんなりしてきたら、①を漬け汁ごと入れよく炒める
- ④分量の水と固形ブイヨン、ダイコン、ニンジンを加え、ふたをして煮込む
- ⑤野菜が柔らかくなったなら、ブロッコリー、牛乳、塩を加え、ひと煮立ちさせる

外食でも野菜摂取

外食時は特に野菜が不足しがちです。似たようなメニューなら、より野菜の多いものを選びましよう。単品ではなく定食を選んだり、付け合わせの野菜を残さず食べたりすることもお薦めです。



かつ丼



とんかつ定食

チャーシューメン

五目ラーメン

「1食ごとに、いただきグー」ポスターを募集

園児の部

最優秀賞

たいすい中央保育園
(5歳児クラス)
北村 木音さん



小学1~3年生の部

最優秀賞

八郷小学校3年
服部 美希さん



優秀賞

桜台小学校3年 藤元 ゆめりさん

優秀賞

羽津幼稚園(5歳児クラス) 岩淵 琴さん

小学4~6年生の部

最優秀賞

八郷小学校6年
服部 統也さん



中学生の部

最優秀賞

橋北中学校3年
内山 佳奈子さん



優秀賞

常磐中学校2年 今村 歩花さん

ちゃんねる
連動



今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかいち」[地デジ12ch(CTY)]でも紹介します。
●2月1日(月)~10日(水)に放送 月・水・金・日曜日/9:30、20:30 火・木・土曜日/12:30、20:30

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は

健康づくり課 ☎354-8291 FAX353-6385