

食を通じた健康づくり

「野菜を取るためのコツ」

本学では、福岡市と協力して「食育で明るい未来元気な福岡」をキャッチフレーズに、食を通じた健康づくりを進めています。みなさんが食育の実践を通して毎日すこやかに過ごせるよう、食生活の改善に役立つ情報をお届けします。今月のテーマは「野菜をとるためのコツ」です。一人暮らしの人や、外食が多い人、1日の食事の回数が少ない人は、野菜が不足しがちです。野菜には、カリウムや鉄分などのミネラルや、ビタミン、食物繊維など、私たちの健康を維持するために必要な栄養素が含まれています。また、野菜はよく噛むことにつながり、食べ過ぎ防止にも役立ちます。健康のために1日に食べたい野菜の目安量は350g以上、料理にすると5皿です。カレーや丼物、たんぱく質中心のおかずが多い弁当などには、サラダや和え物を付け加える、外食するときは、副菜が付いた定食を選ぶなど、野菜プラス1皿を意識しましょう。

野菜をプラス1皿



1日に必要な野菜の量は

350gです!



野菜350gは、小鉢5皿



サラダ



炒め物



おひたし



煮物



具だくさん汁物

コンビニや外食を利用するときも、野菜プラス1皿を意識しよう。



サラダや和え物をプラス



定食を選ぶ