

1日に必要な野菜 350g 摂取を目指して

成人1人の健康に必要な野菜は、1日350gとされていますが、実際この量を毎日摂取するのは中々大変です。健康な身体づくりのために、野菜を食べることを少し心がけてみませんか？

朝食に野菜をチョイ足し

夕飯では食べているけど朝は忙しくて…という人は、夕飯の作り置きを朝食にしたり、汁物に野菜を足してみたり、果物を食べたりと、簡単な+αで野菜摂取を心掛けましょう。



加熱してコンパクトに

野菜が好きではない人。350gは生野菜で見てみると量が多く見えますが、加熱してみるとかさ張りがなくなって、それほどの量ではなくなります。炒めたり、レンジでチンしたりして、食べやすくしてみましょう。



たまには頼ってみたり

野菜の調理が面倒な人は、カット野菜や冷凍野菜が手間がかからず便利です。料理をしている時間がない！という人は、コンビニでパンやおにぎりを買う際にサラダやスティック野菜をプラスするだけでも健康のためになります。



350gは、具体的には1日に小鉢の野菜料理を5皿食べくらいの分量になるよ。

今日からはじめる ベジタベライフ

野菜を食べて糖尿病予防

足立区で推進されるプロジェクト「あだち・ベジタベライフ」。野菜を美味しく簡単に食べられるレシピの紹介や、足立区内で野菜を積極的に取り扱うベジタベライフ協力店の拡大など、足立区に住む人が野菜を食べやすい環境をつくるための取り組みを行っています。このベジタベライフ、元々は足立区民の糖尿病対策を重視して、食生活の改善を図るために始まりました。

人の一生の中で、介護を必要とせず健康に日常生活が送れる年齢を健康寿命と言いますが、足立区民の健康寿命は東京都の平均より約2歳短いと言われています。この原因のひとつとされる生活習慣病、その中

でも糖尿病治療に関わる人数は東京都の中でも特に多く、健康寿命

を短くする大きな要因と考えられています。糖尿病の予防には、普段の食生活が大きく関わっています。

とくに、毎日野菜を多く摂取することが大切です。そこで足立区ではベジタベライフを始めとする様々な

糖尿病対策を行ってきました。

中央本町地域学習センターでも、ベジタベライフの一環として、数年ほど前から表紙のテーマを野菜に統一し、毎月1種類ずつ野菜を紹介しています。今年の4月からの1年は野菜アートで作られた不思議な生き物たちが表紙を飾ります。新年度として新たな生活が始まる4月。皆さんも今一度ベジタベライフを始めてみませんか？

