



## 今月の食育講話

# 野菜をたくさん摂ろう

9月の食育講話に続いて、今月も特別ゲストが来てくれました。保健所の栄養士さん、診療所の栄養士さん、村役場の保健師さんです！今日は、「野菜をたくさん摂ろう！」ということで、普段の食事で、意識しないとなかなか摂りにくい野菜の摂り方についてお話してくれます。ぜひ、おうちの人にも伝えてください！

## 1日に必要な野菜は、このくらい！



### 自宅の食事編

1皿分(小鉢)を目安に  
野菜を入れてみよう！

## 野菜を沢山とるためのヒント

### お弁当編



お弁当の共！？



ミニトマト 1個15g・ブロッコリーは1個10g  
+ 野菜のおかず1品を入れる！

### 調理編

冷凍食品の活用



カットして冷凍保存

電子レンジの活用



## 野菜を摂ると、いいことたくさん！

### ①食物繊維がたっぷり！

食物繊維は、腸内環境を整え、血糖値をあがりにくくする働きがあります。ダイエット効果や、便秘がよくなり、美肌効果も！

### ②塩分を外に出す働きの「カリウム」がとれる。

カリウムは、体の中の余分な塩分を出す働きがあります。塩分を摂りすぎがちな現代の食事には、重要な働きをもちます。これが不足すると、疲れやすかったり、体がだるくなったりします。

### ③体に必要なビタミン類が多く含まれる。

野菜には、ビタミンA(目・皮膚などに効果)、ビタミンC(肌などの美容効果や風邪予防)、ビタミンD(骨を作るのを助ける)、ビタミンE(抗酸化作用・アンチエイジング)などのビタミン群がたくさん！

次回の「お弁当の日」は、

2月13日(水)です。

入港日は9日(土)

おそろい弁当またやります！  
「緑色の食材を入れる。」

【参考・参照】

<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/20>

[1708/6828/](https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/20) KAGOME VEGE DAY

<http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/>

[index\\_gram.html](http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/index_gram.html) 食品のカロリー グラムのわか

る写真館