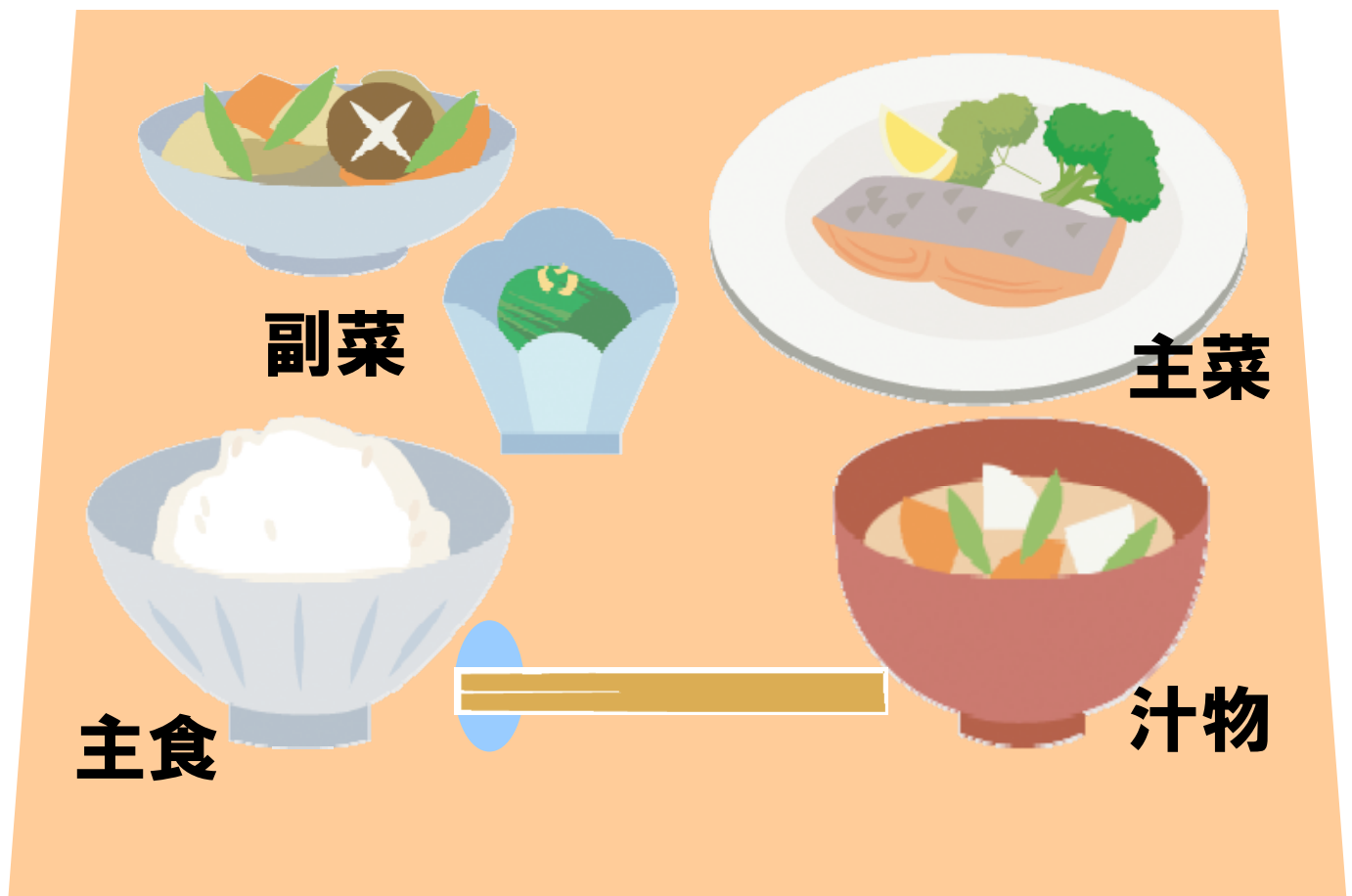


めざしてみよう

バランスの良い食事



副 菜

野菜・芋・海草・きのこなどから、
ビタミン、ミネラル、食物繊維を
十分にとりましょう！

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品などから、たん
ぱく質や脂質を適量にとりましょう！
ただし、脂質はひかえめに！

主 食

穀類の米・パン・麺などの炭水化物
からエネルギーをとりましょう！

汁 物(副菜)

野菜や海草をたくさん使った汁物は
副菜になります！

問い合わせ先：城南区保健福祉センター健康課 TEL092-831-4261

作 成：中村学園大学 学生



あなたのからだに

野菜は足りていますか？

必要とする野菜の量は **1日 350g** です。

生野菜を大皿 (直径約 30cm) に
盛り付けるとこのくらいの量です。
(料理にすると小鉢で 5 皿分くらいです)



野菜を必要量 (350g) 食べると・・・

- ☆ エネルギーの少ない野菜の量を
増やすことで、摂取エネルギーを抑え、
肥満や糖尿病の予防・対策にな
- ☆ 野菜にはカリウム、食物繊維、
抗酸化ビタミン類なども含まれるので、
脳卒中、高血圧、がんの予防にもなる



緑黄色野菜から 120g
食べましょう！
人参・かぼちゃなど

その他の野菜から
230g 食べましょう！
キャベツ・大根など

いつまでも健康でいられるように
1日350gの野菜を食べましょう！！

問い合わせ：城南区保健福祉センター健康課 TEL092-831-4261

作 成：中村学園大学 学生



野菜をしっかり食べよう!!

緑黄色野菜

1日に120g



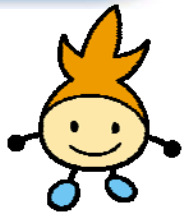
淡色野菜

1日に230g

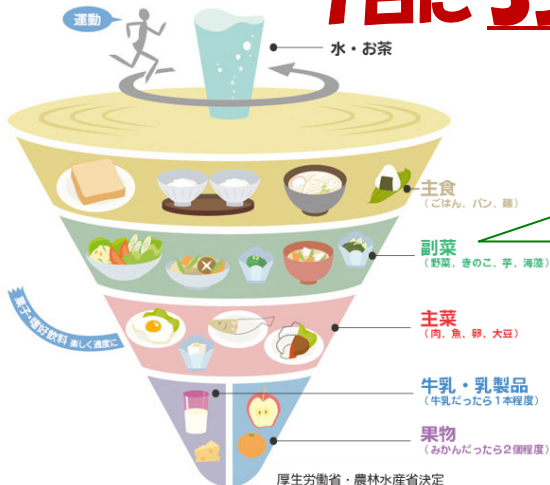


緑黄色野菜・淡色野菜を合わせて

1日に **350g** とるようにしよう!!



◆食生活指針
＜食事バランスガイド＞



5~6皿分(野菜が約350g)



問い合わせ：城南区保健福祉センター健康課

TEL092-831-4261

作成：中村学園大学 学生



ごはんは、あなたの元気の基本。

お茶碗1杯のごはんにはこんなにたくさんの栄養成分が含まれています。

