健康づくり
推進キャラクター

野菜を「あと１皿」食べましょう！

問保健センター　☎ 52-4999

◆野菜を食べる利点は？

がんや生活習慣病の予防には、野菜の栄養素が関係しています。山口県は全国でも循環器疾患が多い県ですが、野菜の積極的な摂取で高血圧の改善が期待できます。

＜＜　野菜の利点　＞＞

◎低カロリー
・肥満を予防できる

◎食物繊維が豊富
・便秘予防、血糖の急上昇を防ぐ
・よく噛むことで満腹感を得られやすい

◎ビタミンやミネラルが豊富
・抗酸化ビタミン（ビタミンC、カロテンなど）
…細胞の老化を防ぐ、がんを予防する
・カリウム…血圧を調整する
・カルシウム…骨粗鬆症を防ぐ

◆野菜の１日摂取量は？

栄養素の適量摂取には、「１日 350g 以上」の野菜を食べる必要があります。
平成 24 年度国民健康・栄養調査によると、山口県民の野菜摂取量の平均は、男性が 308g、女性が 283g でいずれも不足していますが、野菜を「あと１皿」プラスできれば 350g 以上の摂取は達成できます。

◆「350g の野菜」ってどのくらい？

小鉢１皿が約 70g なので、１日 350g の野菜は「小鉢を５皿」以上食べることで満たせます。

ほうれん草のお浸し
（70g）

かぼちゃの煮物
（70g）

野菜いため（大皿）
（140g）

野菜たっぷり味噌汁
（70g）

画像出典：農林水産省ホームページ
（http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/illust.html）

いただきます

食生活改善推進協議会

★コーヒーゼリー★

少し汗ばむ陽気の日には、熱中症対策を万全に。
低カロリーで口当たりのよいコーヒーゼリーは、水分補給にピッタリのデザートです♪

材料（４人分）

Ⓐ
- アガー　15g
- 砂糖　75g
- インスタントコーヒー　大さじ１

水　300ml
生クリーム（コーヒークリームでも可）　適宜

※アガー
海藻が主原料の凝固剤です。ゼラチンよりも低カロリーで、寒天よりも口当たりがなめらかです。

作り方

① 鍋にⒶを入れて、混ぜ合わせておく。
② 水を加えてダマにならないように混ぜ、砂糖を溶かしておく。
③ ②を中火にかけて静かに混ぜ、煮立ってきたら火からおろす。粗熱がとれたら、器に流し入れ冷やし固める。
④ 仕上げに、生クリームをかける。

１人分の栄養価
エネルギー…97kcal
たんぱく質…0.4g　脂質…2.1g
カルシウム…5mg　塩分…0.0g