

9月は

サン・ゴー・マル

“食べよう野菜350運動”の強化月間です

今こそ！ 野菜で健康づくり

区では、9月の「食生活改善普及運動」実施月間に、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する“食べよう野菜350（サ・ゴー・マル）運動”を強化しています。



健康づくりに必要な野菜の量は？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は、**350g**です。「野菜料理1皿＝野菜70g」と置き換えて、毎日5皿の野菜料理を3食に分けて食べると、350gの野菜がとりやすくなります。



毎日、350gの野菜を食べると

野菜は、低脂肪・低エネルギーでありながら、1日350g食べることで、**カリウム・ビタミンC・食物繊維**の適量摂取が期待でき、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。



食事をする時は「野菜ファースト」で

食事をする時の順番を工夫すると、野菜の働きを効果的に取り入れることができます。「糖尿病食療法のための食品交換表第7版」（日本糖尿病学会）では、血糖値が上がり過ぎないように食べ方の工夫として、“**野菜を先に食べる**”ことをあげています。さらに、野菜から食べようとすることで、野菜摂取量の増加も期待できます。

野菜から食べよう



上手に活用！“簡単野菜料理レシピ集”

もっと手軽に野菜を食べるために、電子レンジで加熱するだけなどの簡単野菜料理をマスターすると、野菜料理のレパートリーを増やすことができます。

簡単に作れる野菜料理（43品）を掲載した「簡単！パパッと野菜料理レシピ集」（2冊）を作成しました。中央区保健所・日本橋保健センター・月島保健センターで配布しています。



▲どれも1皿約70gの野菜料理

中央区食育野菜キャラクター

毎日**350g**以上の野菜を食べよう！



トマトサン ピーマンゴー にんじんマル

※ 問合せ先
中央区保健所健康推進課栄養担当
☎ (3541) 4260