

野菜Q&A



なぜ野菜を食べなければいけないのですか？

野菜は生活習慣病の予防に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維などの大切な補給源だからです。



野菜ジュースでも野菜を摂ったことになりますか？

加工の過程で、食物繊維などの一部が失われますが、カロテノイド、ビタミン、ミネラルなどの成分は含んでいます。普段の食事野菜を食べるのが難しい時は、上手に利用してください。



緑黄色野菜とはどのような野菜のことですか？

こまつな・しんぎく・にら・にんじん・ほうれん草・パセリ・トマト・さやいんげん・グリーンアスパラガス・ししとうがらし・ピーマン・おくら・芽キャベツなどのことです。



緑黄色野菜とは「食べられる部分100g中にカロテンを600μg含む」野菜をさしますが、600μg以下でも多く食べられている、色の濃い野菜も含まれます。

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県南健康福祉センター ☎0285-22-1509



「とちぎ健康21協力店」から発信します！
健康情報 NO.8
「野菜を食べよう」
～食生活改善普及月間～

(H20.10)

10月は食生活改善普及月間です。

食事をぬいたり、好きなものばかり食べていると、栄養の偏りが生じて、肥満や生活習慣病等の原因になります。

毎日いきいき過ごすために、あなたの食生活を見直してみましょう。



生活習慣病予防は、
1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ

食卓には3つの器を揃えましょう！



栄養バランスのよい食事をとるためには、
主食・主菜・副菜を揃えると簡単です。

