

勇健な教育・健康未来都市 ～あま市健康づくり計画～

両手いっぱい野菜、食べてますか？

厚生労働省が推進する「健康日本21」の目標のひとつに、「野菜は1日350g以上食べましょう」という項目があります。また、市が策定している『第2次あま市健康づくり計画』の中でも、同じ数値を目標としています。

しかし、平成27年度のあま市では、野菜摂取量の現状をみると、1日ひとり当たり200gしか摂取できていません。350gというのは、生の野菜を両手いっぱいに乗せて3杯分、加熱後の野菜なら片手3杯分です。毎食、両手1杯分(120g)の野菜を食べることができるといいですね。



第2次あま市健康づくり計画 (成人1日ひとり当たり)

あま市の現状値 (平成27年度)	令和3年度 目標値	令和8年度 目標値
200g	280g以上	350g以上

野菜は加熱すると1/2に

生野菜はかさ張りますが、特にほうれん草や小松菜など葉菜類は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べるのが可能です。茹でてでもいいですが、野菜を洗った後、水を切らずに電子レンジで数分加熱すると、手間なくスピーディーに熱が通ります。

野菜をたくさん食べる方法として、いつも作っているみそ汁に色々な野菜を入れて、具たくさん汁にすることもおすすめです。ご自分が食べやすいようにアレンジをして、1日350gを目指しましょう。

1食で食べてほしい120gの野菜



問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

まだ間に合います

あま健康マイレージにチャレンジ

健康づくりを応援するため「あま健康マイレージ事業」を今年も行っていきます。健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて健康づくりを進めましょう。

健康マイレージチャレンジシートは、受付窓口を設置してあります。

昨年、チャレンジした方は優待カードまいかの有効期限が1年となりますので、再度取得するために、ポイントを貯めましょう。

時 12月21日(月)まで

対 市内在住、在勤、在学の方

受付窓口 甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和公民館、甚目寺・七宝総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ、市民活動センター、人権ふれあいセンター

問 健康推進課

☎444・1177

FAX443・5461