



毎月11日は  
健康の日

# 健康クイズ&コラム



クイズ  
・答え



Q

1日の野菜摂取量の目標値は350g以上ですが、  
緑黄色野菜と淡色野菜の割合は？

A 2:1      B 1:2      C 1:1

A

B 1:2

今月の  
健康  
コラム



## 「食べよう！野菜」

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病の予防をはじめ健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。しっかりと食べる習慣をつけましょう。

8月31日は野菜の日



1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう

緑黄色野菜

1/3(120g以上)



淡色野菜

2/3(230g以上)



料理にすると



小鉢5皿分  
が目安

### 旬の野菜がおすすめ

“旬”は野菜が1番美味しく、栄養価も高い時期です。積極的に旬の野菜を選びましょう!!

『トマト』

赤い色はリコピンという成分によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



『オクラ』

ねばねば成分には食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用があります。



『なす』

90%以上が水分といわれ、体を内側から冷やす作用があるので夏にぴったりの食材です。



『とうもろこし』

炭水化物が多く含まれており、野菜の中では比較的高エネルギーな食材です。



『モロヘイヤ』

カロテンやカルシウム、ビタミン類の含有量は野菜の中でもトップクラスです。



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

