



—自らつくる健康・みんなでめざす豊かな健幸—

野菜をたくさん食べよう！

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

実は…龍ヶ崎市民は糖尿病・高血圧の方が多いのです！

平成 28 年 5 月の龍ヶ崎市の国民健康保険・外来の医療費は、高血圧が県内で 2 番目・糖尿病が 3 番目と多くなっています。これらを予防するためには、まず食事を見直すことが大切です。

「平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」の栄養状況結果では、どの世代でも野菜が不足しています。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。食事の時には野菜を先に食べることで、野菜に含まれている食物繊維が血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを下げてくれます。

野菜には色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜があります。緑黄色野菜を 1 日 120 g、淡色野菜を 1 日 230 g、合計 350 g が目標の量となっています。

【参考：「健康日本 21」厚生労働省】

野菜の目安量

毎日上手に組み合わせる野菜不足にならないようにしましょう！

目標 1 日 230g 淡色野菜	
きゅうり 1 本 = 100g	たまねぎ 中 1 個 = 200g
だいこん 中 1 本 = 1 kg	もやし 1 袋 = 200g
なす 1 本 = 70g	キャベツ 1 枚 = 50g

目標 1 日 120g 緑黄色野菜	
ほうれんそう 1 束 = 300g	ピーマン 1 個 = 40g
トマト 中 1 個 = 200g	にんじん 中 1 本 = 150g
ブロッコリー 1 個 = 300g	チンゲンサイ 1 株 = 100g



食事にもう一品！
レンジでお手軽クッキング♪

加熱時間は目安です

☆レンジで温野菜

▶材料（1人分）

- ブロッコリー…70 g
- 水…大さじ 1
- 顆粒かつおだし…小さじ 1/4

▶作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けて耐熱皿に入れ、水をかけてラップをし、電子レンジ（700W）で 2 分 30 秒加熱する。
- ②耐熱皿に残った水で、かつおだしを溶かして和える。



ブロッコリーには
ビタミン C が
豊富に含まれて
います！

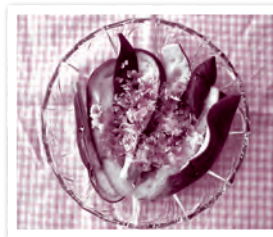
☆なすのレンジ蒸し

▶材料（1人分）

- なす…1 本
- おろししょうが…適量
- かつお節…適量
- しょうゆ…少々

▶作り方

- ①なすは縦に薄く切る。
- ②耐熱容器になすを並べ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で 2 分加熱する。



- ③②におろししょうがとかつお節をかけ、しょうゆをたらず。

おろし
しょうがで
さっぱりと
食べられます！