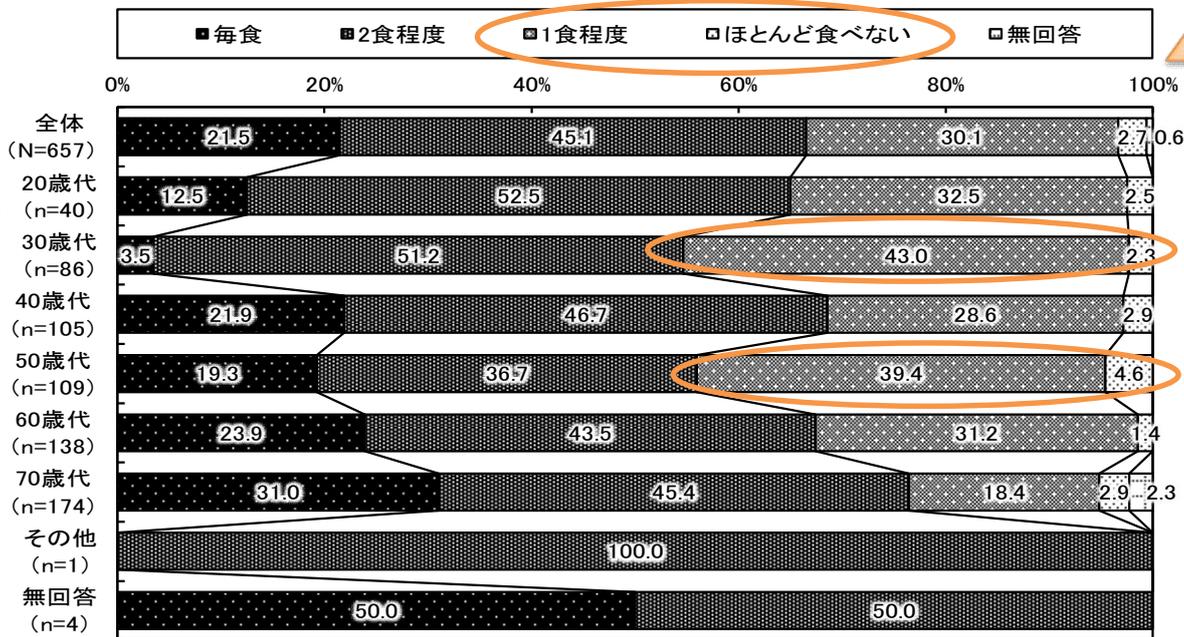




# 野菜350g 摂取しましょう!

◆野菜のおかずを食べる頻度 (R5年度 筑後市健康・食育アンケートより)



筑後市では特に30代、50代の方の摂取量が少ないです。

## ☆野菜を摂取するといいいことがたくさん!!



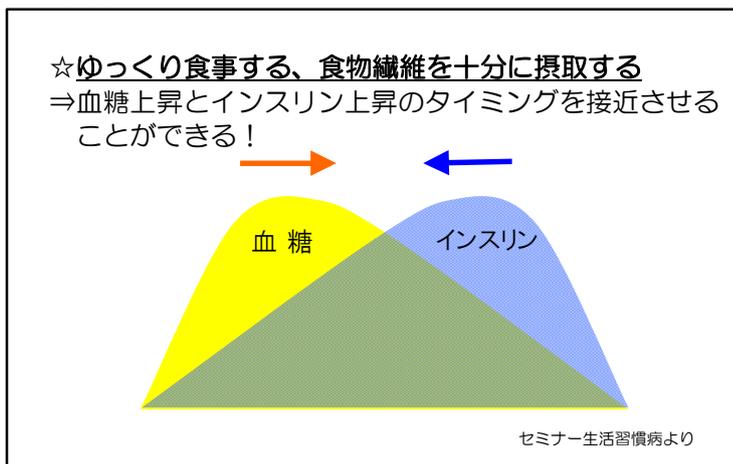
○食物繊維を多く含む野菜（ごぼう、ブロッコリーなど）には、**腸内環境を改善する、コレステロールの吸収を抑える、糖質の吸収をゆっくりにする**効果があります。野菜を先に食べること（ベジファースト）により、インスリンが一度にたくさん出ずにすみ、結果的には血糖とインスリン量の山が一致し、生活習慣病予防・改善に繋がります。（図1 参照）



○ビタミンを多く含む野菜（にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト、かぼちゃなど）には、**免疫力を高める、コラーゲンの生成を促進する、メラニン色素の生成を抑える、老化を防ぐ、皮膚や粘膜の健康保持**など様々な効果があります。

○カルシウムを多く含む野菜（小松菜、水菜、大根の葉）には、**骨や歯の形成に関わる、骨を丈夫にする**効果があります。

図1



↑1日に摂取したい野菜の量350g（生野菜）です。軽く両手のひら3杯分程度です。加熱するとカサが減り、たくさん食べることができます!