

## 🍅 毎日の食事にもひと工夫して

野菜には、からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、血糖値や血圧の上昇を抑える、悪玉コレステロールの吸収を抑制するなど、生活習慣病予防に効果があります。便秘や肌荒れ予防にも有効です。成人の1日の必要量は 350g 以上とされています。毎日、野菜料理を1日5皿食べて、生活習慣病予防のための健康的な食生活を送りましょう。



## 🍅 1日の野菜の必要量

(350g以上)=小鉢5つくらい



● 緑黄色野菜  
両手1杯 (120g以上)



● その他の野菜  
両手2杯 (230g以上)



## 🍅 野菜をとるコツ

そのまま食べられる  
野菜を常備  
トマト・キュウリ など



電子レンジで簡単ゆで野菜  
ブロッコリー・人参 など



作り置きして冷凍  
煮物・きんぴら・  
おひたし・野菜スープ など



外食でも野菜が入っているものを  
定食・  
五目ラーメン など



### ヘルシーレシピ集

徳島市

主食(9品目)、主菜(8品目)、副菜(46品目)、その他(2品目)、合計65品目のレシピを徳島市のホームページで紹介しています。

時には余ったものを利用するなど、簡単・健康・お手軽な一品をお試しください。





わが町の

# ウォーキングコースを歩いてみよう!

川内(海岸沿い・イモ畑)コース

手軽にできて、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なウォーキングは、老化の防止、ストレス解消などの効果もあります。1km10~15分のペースで歩くのが目安です。まずは空いた時間に近所を歩いてみませんか。慣れた道でも新しい発見があるかもしれません。



始める前にチェック!

- ◎ 持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
- ◎ 運動前後に柔軟体操やストレッチを行いましょう。
- ◎ 体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。



# 川内地区コース

— 海岸沿いコース

--- イモ畑コース

海岸沿いからサイクリングロードへと海を眺めながら歩く海岸沿いコースと、平坦で歩きやすく薬師寺などの見所がある、のどかなイモ畑コースです。

海岸沿いコース  
3.9 km

イモ畑コース  
4.2 km

