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 以上と言われています。毎日、野菜料理を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

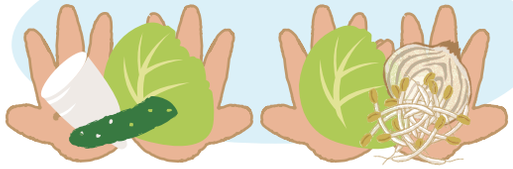
(350g以上)＝小鉢5つ分くらい



●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。





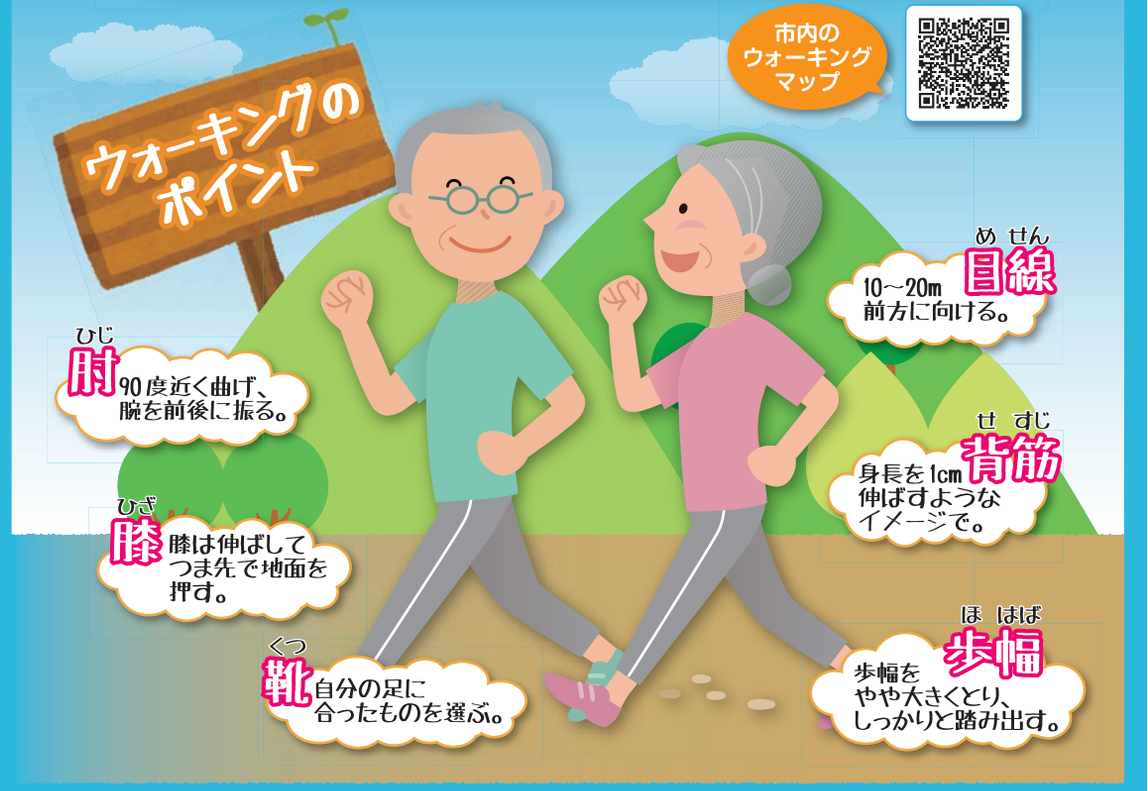
徳島市 健康長寿課　〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地（徳島市役所南館1階15番窓口）
TEL.088-621-5521

（R8 11月現在）

わが町のウォーキングコースを歩いてみよう！

眉山山頂コース

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。

徳島市

眉山山頂コース

山頂駐車場から、お花見広場や展望広場を通り、眉山公園を一周するコースです。
森林浴でリフレッシュ、ゆっくり休憩しながら徳島市内を一望できます。

2.7km コース

所要時間：80分

眉山の再整備に向けたプロジェクトの活動、眉山の魅力を発信しています。

眉山日和 ホームページ
眉山日和 インスタグラム
眉山未来 プロジェクト インスタグラム

