

🍅 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 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

(350~400g)=小鉢5つ分くらい



1日両手3杯が目安です。

● 緑黄色野菜

両手1杯 (120~150g)



● その他の野菜

両手2杯 (230~250g)



🍅 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



わが町の

ウォーキングコースを歩いてみよう!

川内地区(小松海岸)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 保健福祉部 保健センター

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地 (ふれあい健康館内)
TEL.088-656-0534 FAX.088-656-0514

徳島市保健センター

検索



徳島市 保健福祉部 保健センター

川内地区 (小松海岸コース)

海辺の駐車場から、小松海岸沿いの海風を感じながら歩くコースです。
南北に延びる直線的なコースで、サイクリングロードにもなっています。

3.4 km
コース

交通規則を守って、
安全にウォーキングを
楽しみましょう。



折り返し

吉野川

小松神社
㊦

津島神社
㊦

川内温泉

徳島市小松海岸
緑地ドッグラン

小松海岸緑地

P

P

小松海水浴場

P

P

多目的広場

川内漁協

スタート&ゴール

