

🍅 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



1日両手3杯が目安です。

● 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。





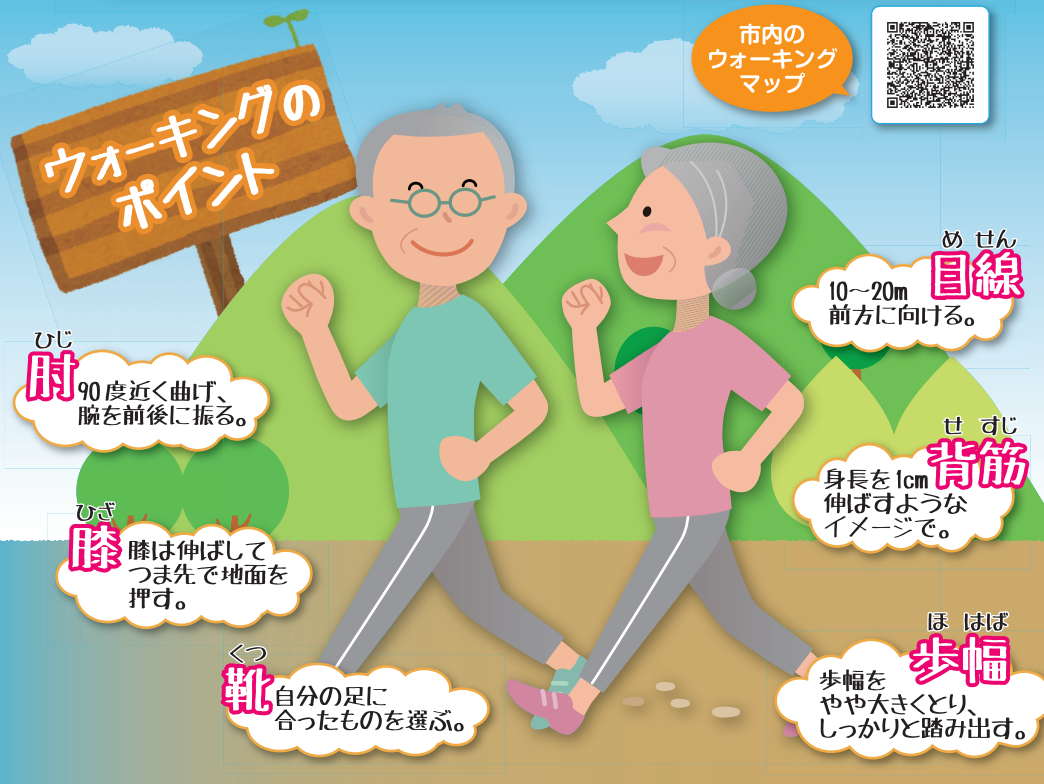
わが町の

ウォーキングコースを歩いてみよう!

千松・佐古地区コース

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。

市内のウォーキングマップ



ひじ肘

90度近く曲げ、腕を前後に振る。

ひざ膝

膝は伸ばしてつま先で地面を押し。

靴

自分の足に合ったものを選ぶ。

めせん目線

10~20m 前方に向ける。

せすじ背筋

身長を1cm 伸ばすようなイメージで。

ほほば歩幅

歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み出す。

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。

千松・佐古地区

ワークスタッフ陸上競技場（徳島市陸上競技場）をスタートし、田宮街道を通り、佐古緑地から川沿いを歩くコースです。歩道が整備された道が多く、歩きやすいコースになっています。

3.5km
コース

