

メタボ 脱出



最近お腹がでてきたなあ...



# Hand Book

愛知県衣浦東部保健所  
愛知県西尾保健所 管内版

ちょっと  
気になる？



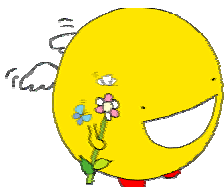
愛知県衣浦東部保健所  
愛知県西尾保健所

# もくじ

1	メタボリックシンドロームの概念	
	メタボリックシンドロームってなに？	1
	平成20年度から始まる特定健康診査の導入	2
	特定健康診査・保健指導の流れ（イメージ図）	3
2	生活習慣の重要性	
	生活習慣病発症予防と関係機関の取組（イメージ図）	4
	地域の社会資源を活用しよう！！	5
3	食事編	
	栄養成分表示の見方	8
	地域の栄養成分表示店一覧	11
4	歯科編	
	歯の健康とメタボリックシンドローム	20
5	運動編	
	ウォーキングシューズの選び方	22
	歩き方や水分補給	23
	地域の健康の道一覧	24
	地域の運動施設一覧	29
6	実践編	
	目標の立て方	31
7	関係機関等	
	関係機関等一覧	34

## 健康日本21 あいち計画

### イメージキャラクター エアフィー



### 健康日本21 あいち計画とは・・・

すべての県民が生涯を通じて、健康でいきいきと過ごす活力ある長寿あいちの実現を目指し、健康づくりの行動計画として愛知県が策定しました。

# 1 メタボリックシンドロームの概念

メタボリックシンドロームってなに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**』といいます。

## ～ **メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準** ～

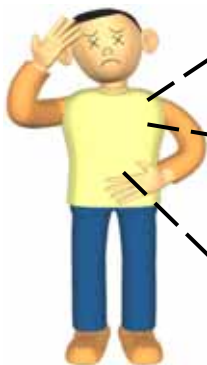
に加え、 ～ のうち2項目以上該当すると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と診断されます。

### 内臓脂肪の蓄積

(内臓脂肪面積 $100\text{cm}^2$ 以上に相当)  
腹囲(ウエスト周囲径:へそ周り)  
男性:85cm以上  
女性:90cm以上

### 血中脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上  
HDLコレステロール値  
40mg/dl 未満  
のいずれか又は両方



### 高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上  
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上  
のいずれか又は両方

### 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

## 平成20年度から始まる特定健康診査の導入

糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群は、年々増加傾向にあります。国民医療費の約30%、死因全体の約60%を占めるようになり、生活習慣病の予防対策が急務となっています。

国は、平成27年度までに生活習慣病有病者・予備群を25%減少させる目標を掲げており、中長期的には、医療費の適正化を図ることとしています。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準が示され、内臓脂肪型肥満に着目した保健指導の重要性が明らかになったことから、その概念を導入し、食事や運動などの生活習慣の改善と有病者・予備群に保健指導を重点的に実施することにより、生活習慣病の発症を予防し、目標を達成することとしています。

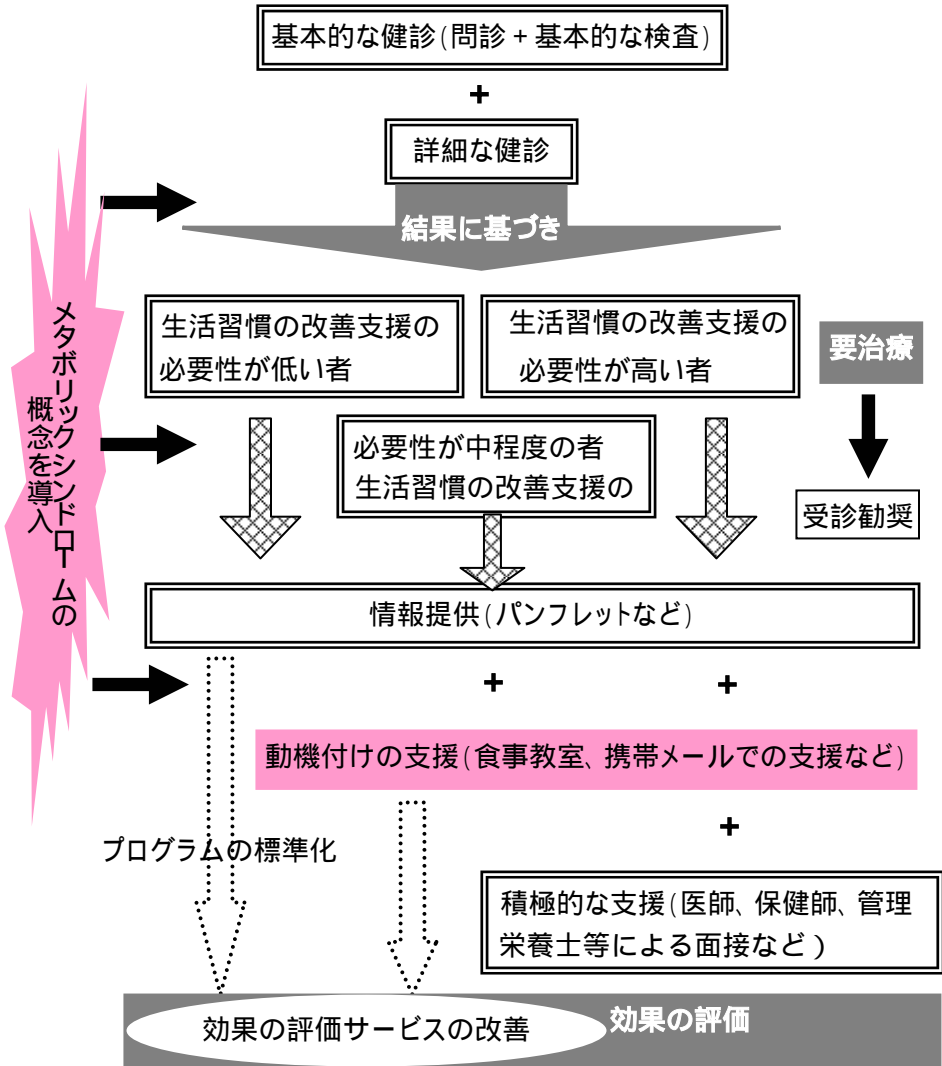
これまでの健診・保健指導は、個別疾病の早期発見、早期治療が目的であったため、「要精検」や「要治療」となった場合に受診勧奨、疾患を中心とした保健指導を行ってきました。

今後の健診・保健指導は、**内臓脂肪型肥満に着目し、健診により生活習慣病の発症リスクの高い人を早期に発見し、その要因となっている生活習慣を改善するために保健指導を行い、糖尿病などの有病者・予備群を減少させることが目標**となります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するので、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会となります。

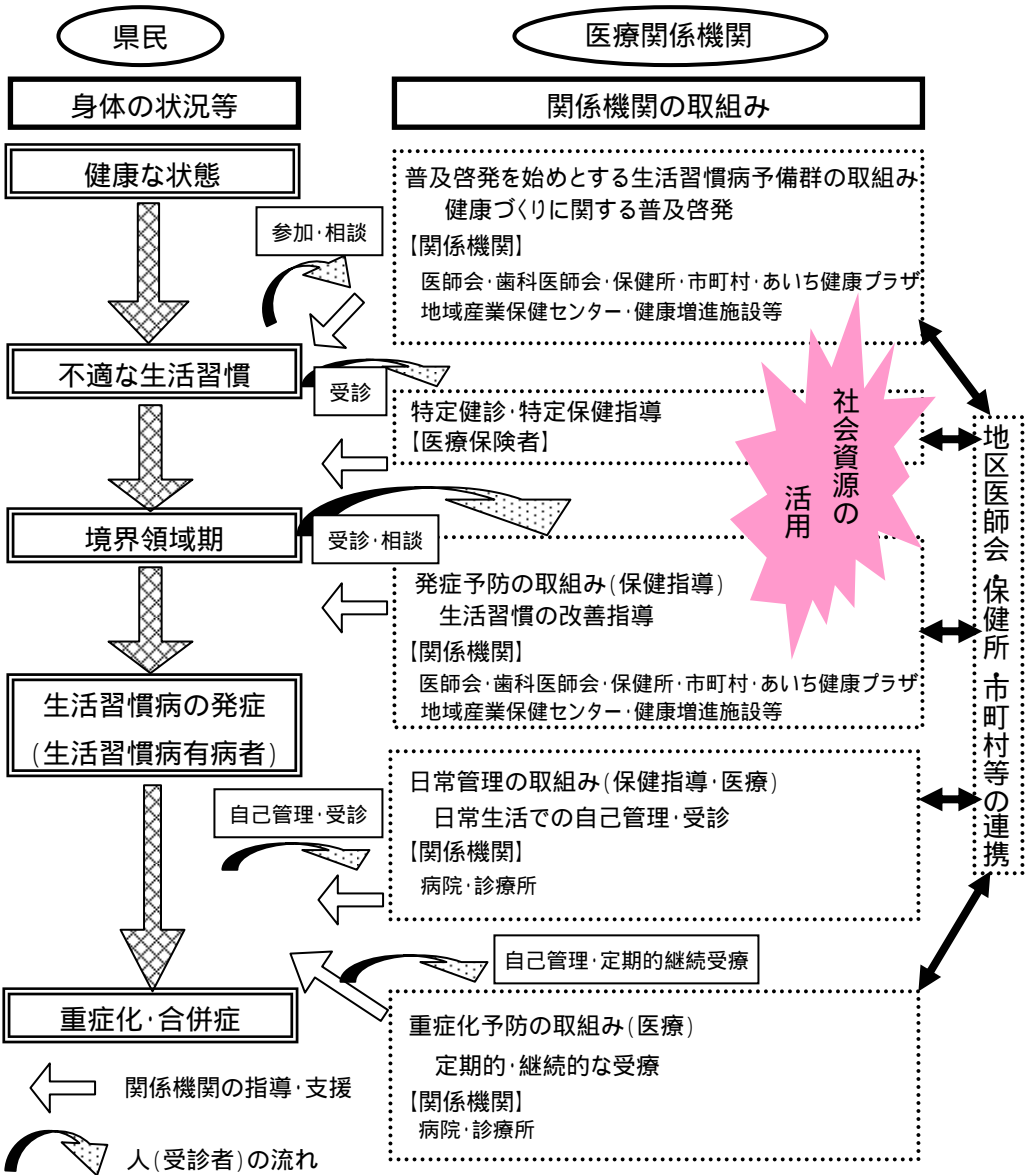


# 特定健康診査・保健指導の流れ(イメージ図)



## 2 生活習慣の重要性

生活習慣病発症予防と関係機関の取組(イメージ図)



地域の社会資源を活用しよう！！

ヘルスプロモーションの考え方

ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスのことで、

**個人が主体的に健康状態を改善させる知識・技術を向上すること  
（住民主体）**

**個人を取り巻く環境を健康に資するように改善すること  
（環境整備）**

の2つの柱があります。



すべての県民が「**自分の健康は自分でつくる**」という自覚を持ち、生涯を通じた健康づくりを主体的に取り組むように求められます。

行政のみならず、家庭、地域、学校、職場などで、県民の健康の実現を支援し、県民自ら健康について考えましょう。

身近な社会資源を活用しよう！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するために参考となる社会資源は身近にたくさんあります。

愛知県では、飲食店などのメニューに栄養成分表示を行ってもらい、県民自らメニューが選択できるよう「**外食栄養成分表示定着促進事業**」や健康づくりのために歩くことに適したコースを整備し、効果的な歩き方やコースの距離、歩数、消費カロリーなどの情報を看板等により提供することにより、健康づくりの支援と歩くことの習慣化をはかるための道である「**健康の道**」の整備を行い、生活習慣病の予防のための環境整備を推進しています。

また、身近に運動施設などもありましたら、積極的にこのような社会資源を活用し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しましょう。





## 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、複数の危険因子が重なることで動脈硬化の危険性が増し、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を発病しやすくなるという、とても危険な状態です。

服薬によるコントロールは最終手段として、まずは食生活と運動の改善、禁煙といった生活習慣改善により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の根本原因である内臓脂肪を減らすようにしましょう。



### 3 食事編

#### 栄養成分表示の見方

栄養成分表示内容の見方を間違えなければ生活習慣病予防に十分活用できます。

#### ポイント1 ゼロ・ノン表示の確認を

「無糖」・「糖分ゼロ」の表示でも 100 g (ml) 当たり 0.5 g 未満の糖類が含まれているものがあります。

「糖分控えめ」・「低糖」の表示でも、100 g (ml) 当たり 2.5 g 以下の糖類を含んでいるものがありますので、実際に含まれている量を、容器や包装の栄養成分表示で確認しましょう。

表示を過信せず、食べ過ぎや飲み過ぎないように注意しましょう。

#### 栄養表示基準

	含まれていない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示
	食品100g 当たり ( )内は、一般に飲用する液状の食品100ml 当たり		
エネルギー	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)	比較する他の食品より 40kcal 以上少ないこと (20kcal 以上少ないこと)
糖類	0.5g (0.5g)	5.0g 以下 (2.5g 以下)	比較する他の食品より 5.0g 以上少ないこと (2.5g 以上少ないこと)
表現例	無、ゼロ、 ノン、フリー、 レスなど	低、ひかえめ、 少、ダイエット、 軽め、ライトなど	%減、 %カット、 %低減 %オフなど



## ポイント2 ナトリウム表示って？

栄養成分表示では「食塩量」や「塩分」が必ずしも明記されているとは限りません。ただし、ナトリウムの明記は義務化されています。このナトリウム量から食塩相当量を算出できるので、減塩管理をする場合は参考にしてください。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

2.54 はナトリウム換算係数

例) ナトリウム量が「2,500mg」と表記されていたら・・・

$$2,500\text{mg} \times 2.54 \div 1,000 = 6.35\text{g}$$

小数点第2位で四捨五入し、**食塩換算は6.4g**となります。



## ポイント3 食事はトータルに考えて

あなたは自分の標準体重と1日に必要なエネルギー量をご存知ですか？現在の体重と標準体重は何kgの差がありますか？

肥満は、摂取エネルギーが消費エネルギーを習慣的に上回ることによって起こります。体重1kgを減らすには、食習慣と運動習慣の改善で7,000kcalの消費が必要となります。体重1kgを1か月間で減らそうとすると、計算上、1日約230kcal減らす必要があります。

- ・日ごろの食事の内容や食習慣を見直しましょう！
- ・食事の量は人より多くありませんか？
- ・肉料理や揚げ物料理を好んで食べていませんか？
- ・お付き合いで飲酒や間食を頻繁に摂る習慣はありませんか？

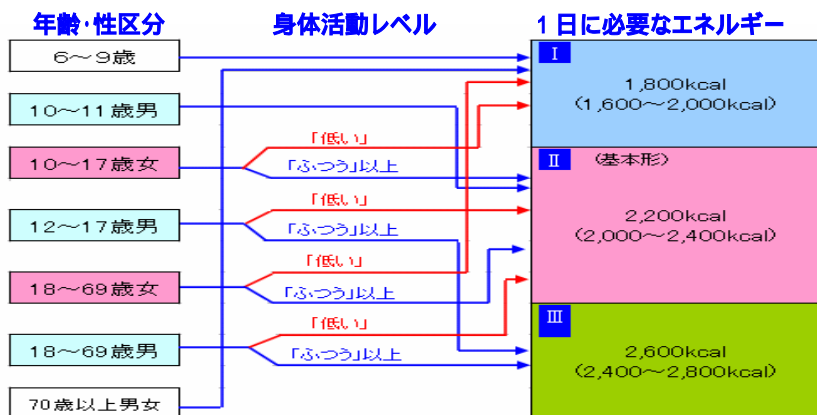


できることから改善しましょう！

参考 標準体重・一日に必要なエネルギー量

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 2.2$$

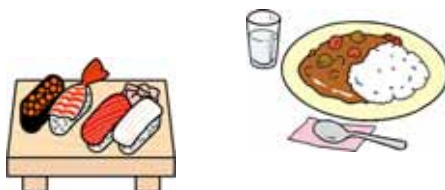
### 1日に必要なエネルギー量



### ポイント4 外食栄養成分表示店を活用しよう

愛知県では、おいしいものを楽しく食べると同時に健康づくりに関心をもち、上手に外食を利用できるようになることを目的として、食堂・レストラン、すし店、そば・うどん店、喫茶店等の飲食店のメニューに、エネルギー、塩分等の栄養成分を表示していただくように、外食栄養成分表示店定着促進事業を推進しています。

外食栄養成分表示店は右のステッカーを掲示していますので、外食の際に参考にしてください。



## 地域の栄養成分表示店一覧

### 碧南市

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
1	カレーハウス coco 壱番屋碧南松本店	松本町 1 9 7	46-0717	カレー
2	サイゼリヤ碧南店	笹山町 3 - 4 3 - 1	43-5781	ファミリー レストラン
3	サンウッド	新川町三丁目 8 8	41-7621	喫茶軽食
4	とんがり帽子	松本町 2 8 碧南市役所 1 階	43-3388	和食
5	福本屋	栄町 3 - 2 4	41-2441	お好み焼き

### 刈谷市

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
1	あさひだるま 刈谷高松店	高松町 1 - 2 5	22-5667	すし
2	あさひだるま 刈谷半城土店	半城土中町 3 - 6 - 1	27-8333	すし
3	あさひだるま 刈谷一里山店	一里山町伐払 4 1 - 5	35-1600	すし
4	あさひだるま 刈 谷ハローランド店	東刈谷町 2 - 4 - 3	24-5899	すし
5	ガスト刈谷店	恩田町 4 - 5 - 2	26-0076	ファミリー レストラン
6	カレーハウス coco 壱番屋刈谷井ヶ谷町店	井ヶ谷町桜島 5 9 - 1	35-1599	カレー
7	カレーハウス coco 壱番屋刈谷日高店	中手町 3 - 7 0 6	23-6940	カレー
8	カレーハウス coco 壱番屋東刈谷店	松栄町 2 - 6 - 6	24-5158	カレー
9	サイゼリヤ刈谷店	中手町 3 - 6 0 6	63-7576	ファミリー レストラン
10	スガキヤ ユース トア東刈谷店	松栄町 2 - 1 4 - 1 7 ユーストア東刈谷 2 階	25-1199	ラーメン

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
11	スガキヤ 刈谷アピタ店	南桜町2 - 56 - 1 アピタ刈谷SC3階	28-6873	ラーメン
12	フォーラス	住吉町5 - 15	25-8176	一般食堂
13	愛知教育大学 第一食堂	井ヶ谷町広沢1	36-2404	一般食堂
14	愛知教育大学 第二食堂	井ヶ谷町広沢1	36-2404	一般食堂
15	魚魚丸 刈谷店	日高町4 - 606	26-7221	すし

## 高浜市

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
1	あさひだるま Tポート 高浜店	神明町8丁目20 - 1	52-7413	すし
2	あさひだるま 高浜 南高浜店	稗田町5 - 7 - 14	52-5955	すし
3	あさひだるま 高浜 湯山店	湯山町5 - 6 - 1	53-7478	すし
4	ガスト高浜店	沢渡町2 - 7 - 3	54-0085	ファミリー レストラン
5	カレーハウス coco 壱番屋高浜一本木店	湯山町6丁目5 - 15	52-4421	カレー
6	キッチン ワタル	二池町2丁目3 - 25	52-3099	一般食堂
7	スガキヤ Tぽーと高浜店	神明町8 - 20 - 1 Tぽーと2階	52-7425	ラーメン
8	出前センターみふね	青木町9 - 5 - 37	53-0882	すし
9	平安食堂	二池町6 - 2 - 31	53-1203	一般食堂
10	(株)おおでんちこ	稗田町2 - 1 - 16	53-3978	弁当
11	魚新	青木町7丁目1 - 18	53-0378	弁当
12	幸	春日町6丁目2 - 27	53-5210	お好み焼き
13	中国料理 竹柳	稗田町3丁目2 - 30	52-2973	中華

## 安城市

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
1	(有) シュン本店	桜町 17 番地 3 号	75-0560	喫茶軽食
2	(有) シュン	安城町東広畔 1 3 - 1 安城更生病院内	76-4332	喫茶軽食
3	Kitchen & Bar Yum - Yum	緑町 1 - 1 6 - 9	53-5816	洋食
4	あさひだるま 安城 美園店	美園町 1 丁目 2 0 - 1 0	73-0238	すし
5	あさひだるま 安城 桜井店	桜井町阿原 1 2 - 7	99-7821	すし
6	あさひだるま 安城 大山店	大山町 1 - 5 - 1	74-8606	すし
7	味とんかつ安曇野	今池町 1 - 2 - 1 4	97-0777	洋食
8	ガスト三河安城店	緑町 1 - 2 5 - 8	73-5022	ファミリー レストラン
9	カッペリーナ	美園町 1 - 2 8 - 9	77-3322	ファミリー レストラン
10	カフェレスト はみんぐ	横山町下毛賀知 68-1	74-8309	喫茶軽食
11	カレーハウス coco 壱番屋 安城南店	南町 5 - 6 1	75-5523	カレー
12	カレーハウス coco 壱番屋安城住吉店	住吉町丸田 2 8 - 1	96-4551	カレー
13	カントリーグレッジ	赤松町浄善 5 0	92-5703	洋食
14	サイゼリア 安城城南店	城南町 1 - 4 - 1 3	71-1031	ファミリー レストラン
15	スガキヤ 新安城アンディ店	住吉町 3 - 5 - 2 8 アンディ 2 階	98-5017	ラーメン
16	スガキヤ 安城イ トーヨーカドー店	住吉町 3 - 1 - 8 イトーヨーカドー安城 2 階	97-2316	ラーメン
17	スガキヤ 安城ザ・モール店	大東町 9 - 3 1 ザ・モール安城 S C 1 階	74-1288	ラーメン
18	スガキヤ 福釜ユーストア店	福釜町矢場 1 6 - 1 ユーストア福釜 1 階	72-0588	ラーメン

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
19	スガキヤ ユニー安城店	日の出町1-21 サンテラス安城3階	75-5346	ラーメン
20	タイ国料理 ニオ	東栄町3丁目4-7	97-2128	洋食
21	田和寿し	桜井町阿原24-5	99-3460	すし
22	鶴園	住吉町2-5-24	98-5645	中華
23	パスタ&カフェアリア	和泉町東山643	92-5959	喫茶軽食
24	ひで寿司	桜井町貝戸尻56-2	99-3118	すし
25	丸長	御幸本町7-24	74-2544	うどん・そば
26	萬珍軒 福釜店	福釜町細湫53-2	72-1515	中華
27	(有)ドルフィン	安城町広美5	75-7273	喫茶軽食
28	レストラン花梨	安城町東広畔13-1 安城更生病院内	71-3230	一般食堂
29	(株)栄寿司	御幸本町7-16	75-1255	すし
30	喫茶 ムーン	桜井町大役田12-1	99-5677	喫茶軽食
31	喫茶てっくとっく	横山町下毛賀知114	77-9021	喫茶軽食
32	魚魚丸三河安城店	三河安城本町256	76-8884	すし
33	(有)圓山	桜井町宮西39	99-2222	うどん・そば

## 知立市

	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
1	(有)吉寿司本店	新富2-29	81-0589	すし
2	あさひだるま 知立上重原店	上重原町長篠28-319	84-0248	すし
3	あさひだるま 知立宝町店	宝町築地道33	82-3266	すし
4	魚悦 株式会社	桜木町桜木6の6	81-0020	弁当
5	カレーハウス coco 壱番屋知立駅南店	池端1-1-1	83-9393	カレー



	店名	所在地	電話 (0566)	ジャンル
6	酒と肴と手打ちそば みさ穂	上重原町鳥居 8 2 番地	83-5522	うどん・そば
7	スガキヤ 知立アピタ店	長篠町大山 1 8 - 1 ギャラリエアピタ知立	83-8180	ラーメン
8	スガキヤ ユニー知立店	新地町番割 6 4 ユニー知立 S C 3 階	82-5866	ラーメン
9	はなちゃん	長篠町新田東 3 9 - 1	81-4576	お好み焼き
10	弘常屋	弘法町弘法山 2 1 - 1	81-1869	うなぎ
11	ふる里パート 3	昭和 3 丁目 2 - 1 6	83-2252	一般食堂
12	みゆき寿司	八橋町弁財天 5 1	81-1911	すし
13	魚魚丸 知立店	上重原町東八鳥 1 3 - 1	83-4499	すし
14	食べ処 むらおか	新富 2 - 2 2	83-5575	和食
15	和食処 三嶋	上重原町長篠 2 8 - 370	82-2231	和食

### 三好町

	店名	所在地	電話 (0561)	ジャンル
1	(有)魚茂	三好字中鯰ヶ池 7 8 - 1	34-2820	うなぎ
2	Cafe rest ラ・フィュー	三好字大慈山 1 - 1 サンアート内	34-8900	喫茶軽食
3	ONE S	黒笹字前田 2 1 - 3	36-0858	喫茶軽食
4	明美	三好字弥栄 4 0 - 1 1	34-2798	お好み焼き
5	東寿司	三好字前田 3 2	34-5778	すし
6	居酒屋 村長さん	三好字上 2 5 1 - 1	34-5600	居酒屋
7	一心亭	打越字新池浦 6 3 - 4	34-4975	うどん・そば
8	魚和田	打越字前田 2	32-1234	弁当
9	歌声喫茶ひまわり	三好字小坂 8 5 - 2	32-0486	喫茶軽食
10	香雅	福谷字杓子 2 3 - 1 6	34-5566	うどん・そば

	店名	所在地	電話 (0561)	ジャンル
11	かぎや	福谷字最中 1 2	36-3229	すし
12	ガスト西加茂三好店	三好字弁財天 3 7	33-5011	ファミリー レストラン
13	カレーハウス COCO 壱番屋三好店	三好字湯之前 6 6 - 1	34-5323	カレー
14	かんろ	西一色字池ノ内 6 0 - 5	34-7911	和食
15	喫茶 ヘリテージ	三好字東荒田 5 1	34-0403	喫茶軽食
16	喫茶 ミッキー	打越字百々 3 0 - 2 5	34-0966	喫茶軽食
17	キャロット	福谷字寺田 4	36-6725	弁当
18	サイゼリア三好店	三好字上砂期一 1 4	33-3316	ファミリー レストラン
19	しゃぶメン・串揚げ仁	福谷字蓬平池 4 1 - 4	33-0003	和食
20	食事処 多つみ	三好字上 1 4 - 1	34-0666	和食
21	スガキヤ 三好ア イモール 1 F 店	三好字青木 8 8 アイモール 1 F	34-4078	ラーメン
22	スガキヤ 三好ア イモール 2 F 店	三好字青木 8 8 アイモール 2 F	33-3153	ラーメン
23	大黒寿司	筋生字並木 8 8	36-2527	すし
24	大仙	打越字新池浦 1 1 0 - 5	34-0063	一般食堂
25	中国茶 青来	三好字湯之前 6 6 - 1 湯之前ビル 1 号	34-2455	中華
26	中国料理娘娘飯店	福谷寺ノ前 1 8	36-5858	中華
27	ネギいち三好本店	福谷字宮ノ前 3 8 - 1	36-5866	ラーメン
28	碧亭	三好字折坂 7 3 - 1	34-4581	一般食堂
29	ラーメン チャイナポート	三好字青木 8 8	33-3131	ラーメン
30	レストラン 伊予	福谷字落合 1 1 - 8	36-0155	洋食
31	ログ・C A F E 太公望	三好字東山 7 8 - 1	34-5010	喫茶軽食
32	魚魚丸 三好店	三好字上 2 5 3	34-5277	すし

## 西尾市

	店名	所在地	電話 (0563)	ジャンル
1	アゲイン	ハッ面町八反田 2 0 - 1	54-3338	喫茶軽食
2	あさひだるま 西尾今川店	今川町落 3 4 - 1	53-0478	すし
3	あさひだるま 西尾戸ヶ崎店	戸ヶ崎 1 - 2 - 9	57-2486	すし
4	あさひだるま 西尾新在家店	新在家中土井 5 - 1	57-1502	すし
5	油甚第一支店	寄住町洲田 3 0	57-3937	弁当
6	磯寿司	花の木町 4 - 2 7	56-2913	すし
7	ウィズ永吉店	永吉 3 - 7 3	54-4163	洋食
8	うどんそばめんめん	高島 3	57-8343	うどん・そば
9	大鮎	徳次町下十五夜 6 4	54-5833	すし
10	ガスト西尾店	山下町八幡山 1 7 - 2 0	55-0211	ファミリー レストラン
11	カレーハウス CoCo 壱番屋西尾下町店	下町神明下 3 7 - 2	54-7706	カレー
12	カレーハウス CoCo 壱番屋西尾寄住店	寄住町東浦 1 0 4	54-0275	カレー
13	きく寿司	永吉町 3 - 2	57-2205	すし
14	キッチンさんれもん	永吉 3 - 5 5	56-3398	洋食
15	クイック味多	高島町 4 - 1 ユニー西尾東店 4 F	54-2044	カレー
16	サイゼリヤ 西尾道光寺店	道光町櫃坂 1 6 - 1	54-1657	ファミリー レストラン
17	スガキヤ サカキヤ西尾店	丁田町壱左 2 8 サカキヤ 1 階	57-8227	ラーメン
18	スガキヤ シャオ西尾店	下町御城下 2 3	57-0274	ラーメン
19	スガキヤ ユニー西尾店	高島 4 - 1 ユニー西尾駅東店 4 F	54-2043	ラーメン
20	鮎日本海	羽塚町北側 2 9 - 7	59-3233	すし

	店名	所在地	電話 (0563)	ジャンル
21	寿司りゅう	下町神明下5 - 2	54-2689	すし
22	宝来家	米津町五郎田13 - 3	57-2494	すし
23	つるや	高島町4 - 1 ユニー西尾東店4F	54-2039	お好み焼き
24	パスタ・コーヒー 愛	高島町4 - 1 ファミリータウンミカB1	56-1252	喫茶軽食
25	ぴれにい	桜木町5 - 14	57-0956	喫茶軽食
26	松寿司	道光寺町寺内下11	57-2073	すし
27	マリーナ	高島3 - 166 - 4	56-1263	一般食堂
28	ミートショップ マルミ	高島町3 - 166 - 4	56-1230	弁当
29	吉岡屋本店	天王町27	57-3363	うどん
30	レストランきらら	熊味町上泡原6番地 西尾市民病院内	56-3171 (内2009)	一般食堂
31	和食処だるま	道光寺町天王下6 - 1	57-0011	すし
32	焼そば・お好み焼 小鉄	高島町4 - 1 ファミリータウンミカB1	54-4866	お好み焼き

## 一色町

	店名	所在地	電話 (0563)	ジャンル
1	お好み焼 杉	対米蒲池36	72-1181	お好み焼き
2	だるま寿し	前野字川原15	72-7615	すし

詳細についてはお店に  
お問い合わせください。



## 幸田町

	店名	所在地	電話 (0564)	ジャンル
1	ガスト幸田店	大草字瓶割 7 0 - 1	56-3071	ファミリーレストラン
2	スガキヤ 幸田ユーストア店	大草山添 6 3 ユーストア幸田 1 階	63-3912	ラーメン
3	田家	横落字郷前 1 5 5	62-1103	和食
4	だるま寿司幸田店	大草字瓶割 5 2 - 1	62-8888	すし
5	ヤムヤム	横落竹の花 8 - 1	63-2931	和食



### エアファイからの提案

野菜をたくさん食べましょう！



両手 1 杯の  
緑黄色野菜



両手 2 杯の  
その他の野菜



(海そう・きのこ・こんにゃく)  
(ヘルスプランニング・あいち)

野菜100gは、生だと両手に山盛り1杯、ゆでると片手に1杯ぐらいです。  
本計画では、1日350gの摂取量を目標としています。

あと 一皿、  
野菜の料理を食べましょう！

もしも野菜がとりにくかったら・・・

- 野菜たっぷりの鍋料理
- 市販の野菜ジュースを活用
- ゆでたり、煮たり、炒めたりすると量が減り、食べやすい。

