

野菜を食べよう!!
8月31日は831の日

野菜350g



野菜の効果

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、健康を維持するうえで不可欠な食べ物です。旬の野菜は特に栄養価も旨みも高く、その季節ならではの体のバランスを整える効果があります。



日本人は野菜が足りていない!

1日あたりの野菜摂取目標量は350gです。しかし、令和6年の国民健康・栄養調査によると、目標量まで100g近く不足しています。毎日の食事に「+1皿の野菜」を意識しましょう!

1日あたりの野菜摂取量の平均

	男性	女性
全国	268.6 g	250.3 g
愛知県	280 g (全国16位)	231 g (全国42位)



野菜を手軽に食べるPOINT

加熱して
カサを減らす

茹でる、炒める、煮るなどの加熱調理をする

時短ワザを使って
調理を簡単に

電子レンジや市販の合わせ調味料を使う

手軽に使える
野菜を常備する

冷凍野菜や乾物、カット野菜を使う

年に1回からだのチェック! 必ず受けよう健康診断

初期の生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、検査数値の変化でしか異常に気づくことができません。まだ受けていないという方は、この機会に健診を受けましょう!

※保険の種類によって受診方法が異なるため、詳細は各保険者にお問い合わせください。市国民健康保険・後期高齢者医療の方は保険年金課(☎ 66-1221)へ。

市の健診は
こちらから

健診を受けるメリット

- 生活習慣病を未然に防げる
- 健診後に管理栄養士や保健師のサポートを受けられる
- 将来の医療費を抑えられる

がん患者の方へ エピテーゼの購入補助が始まりました ID 0269914

- 対象 4月1日以降に購入したエピテーゼ
- 助成額 購入費用の1/2 (上限2万円)
- 申し込み 購入日の翌日から1年以内に、申請書、購入したことが分かる領収書、がん治療を受けたことが確認できるものを持って、直接健康推進課へ。



エピテーゼとは

外科的治療などによって失われた、目や耳、手指などの体の一部を再現する人工装具のことです。