

🍅 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

(350g以上)=小鉢5つくらい



● 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。





わが町の

ウォーキングコースを歩いてみよう!

内町地区 (ひょうたん島) 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。



内町地区 (ひょうたん島コース)

市内の中心部に位置する新町川と助任川の囲まれた「ひょうたん島」の愛称で親しまれているエリアで、平坦で歩きやすい約5.6kmのウォーキングコースです。

5.6 km
コース(約90分)

スタート&ゴール

とくぎんトモニアリーナ
(徳島市立体育館)

徳島地方
合同庁舎

西の丸橋

徳島大学
常三島キャンパス

助任新橋

あわぎんホール
(徳島県郷土文化会館)

JR徳島駅

徳島中央公園

徳住橋

城東高校

関寛斎像

福島橋

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。



新町川
ボードウォーク

徳島市役所

ひょうたん島周遊船
乗降場

ふれあい橋

両国橋

ひょうたん島周遊船
乗降場

富田橋

11

福島新橋

55

かちどき橋

徳島県庁

中洲みなと橋