

## 🍅 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



● 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!

論田地区(大原)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

# 論田地区 (大原コース)

B&G 海洋センター発着の打樋川沿いを歩くコースです。  
軽い山道があり、田園風景を望みながらゆったりと歩く、川沿いのコースで  
車通りも少なく、安全なコースです。

2.8 km  
コース

