

みんなの保健室

【問い合わせ】保健センター (☎282-2797)

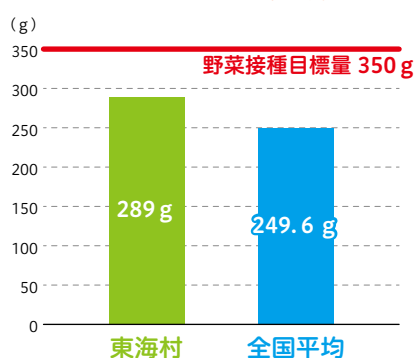


“毎日の野菜摂取”で、心も体も元気になろう！

厚生労働省の「健康日本21」では、1日に350グラム以上の野菜を取ることを目標にしています。村では全国平均より多く野菜を食べていますが、目標量にはあと少し不足しています。心も体も元気になる“毎日の野菜摂取”を今日から一緒に始めましょう。

東海村の野菜摂取の現状

1日あたりの野菜摂取量



参考：令和6年国民健康・栄養調査
東海村野菜摂取レベル測定会調べ

野菜は、私たちの健康を支え、元気に過ごすために大切です

ビタミン・ミネラル

免疫力を高め、肌の健康維持など体の調子を整える。



食物繊維

腸内環境を整えることで便秘の予防につながる。



生活習慣病の予防

抗酸化物質により細胞の老化を防ぎ、高血圧・糖尿病・肥満などを予防する。



塩分の排出をサポート

カリウムが、むくみを予防し、血圧の上昇を抑える。



元気アップ！リイばらきポイント対象 あなたの野菜摂取レベルを測ってみませんか

手のひらをセンサーに乗せるだけで、野菜摂取状況を簡単に確認できます。

期 日	時 間	場 所
8月20日(木)	9:00～12:00 13:00～16:00	総合福祉センター「絆」
8月25日(火)	10:00～12:30	イオン東海店
8月31日(月)	9:30～12:00	東海ファーマーズマーケットにじのなか
9月3日(木)	10:00～12:30	イオン東海店
9月18日(金)	9:00～11:30 13:00～15:30	総合福祉センター「絆」



みそ汁を具だくさんにとすると、手軽に野菜を摂取できます。

イモマミイのからだに優しい
健幸レシピ



おすすめ
レシピは
こちら

