

## 🍅 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

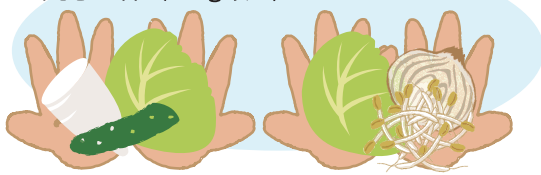
(350g以上)=小鉢5つ分くらい



● **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。





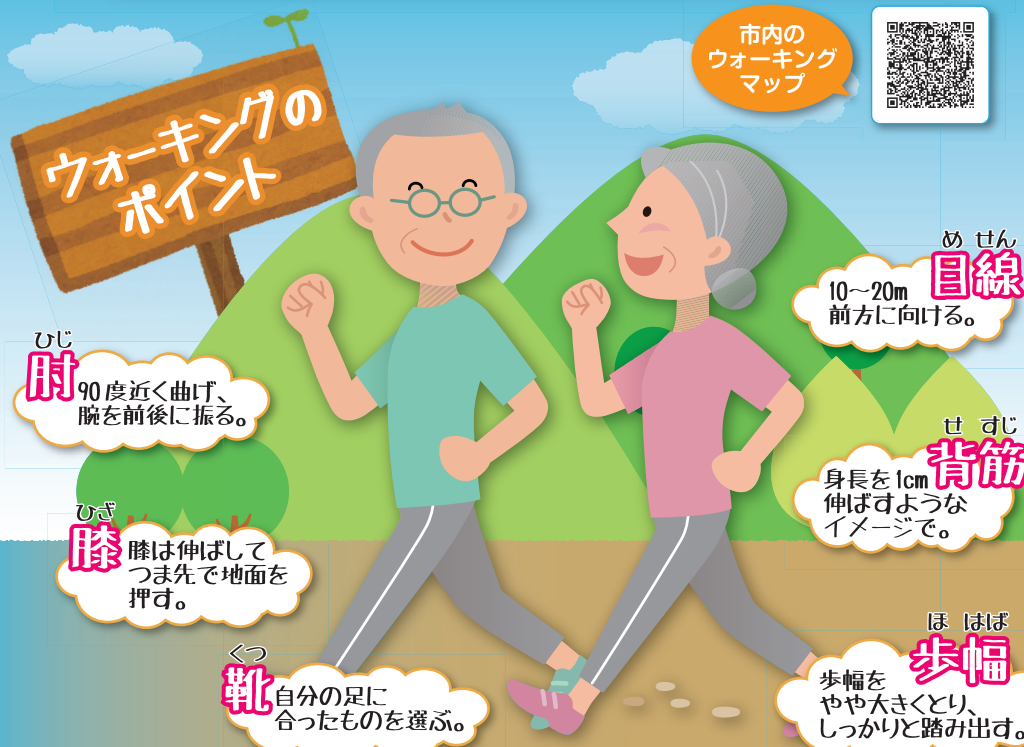
わが町の

# ウォーキングコースを 歩いてみよう!

## 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。

市内の  
ウォーキング  
マップ



ひじ  
**肘**

90度近く曲げ、腕を前後に振る。

ひざ  
**膝**

膝は伸ばしてつま先で地面を押す。

く  
**靴**

自分の足に合ったものを選ぶ。

め  
**せん**  
**目線**

10~20m  
前方に向ける。

せ  
**すじ**  
**背筋**

身長を1cm  
伸ばすような  
イメージで。

ほ  
**ほば**  
**歩幅**

歩幅を  
やや大きくとり、  
しっかりと踏み出す。

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。

# 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、緑や川の自然風景を眺め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。

3.2 km  
コース

