野菜に含まれる栄養の働き

食物繊維

●糖質の吸収を緩やかにして血糖値や中性脂肪の上昇を抑えます。

●脂質の吸収を緩やかにして、コレステロールや中性脂肪の上昇を抑えます。

●便秘を予防します。さらに、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

●満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

カリウム

●体内の余分なナトリウムを排泄して、血圧上昇を抑えます。

ビタミン

●多くのビタミンに体の調子を整える作用があります。

健康で長生き！
自分の健康は自分が作る！

食事バランスの基本は、
主食（ごはん・パン・麺）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
副菜（野菜・海藻・きのこ）を
組合せて食べることです。
乳製品と果物も忘れずに！

野菜をプラスして
バランスよく食べよう

◇生活衛生課　☎5742-7124
◇品川保健センター　☎3474-2902
◇大井保健センター　☎3772-2666
◇荏原保健センター　☎5487-1316

2024年 4月改訂

©2024 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L652116

野菜をたくさん食べよう！

野菜を1日350g（5皿分）以上食べましょう！

野菜をしっかり 350g（5皿分）食べることは、高血圧を防ぎ、心疾患・脳血管疾患の予防につながるとされています。

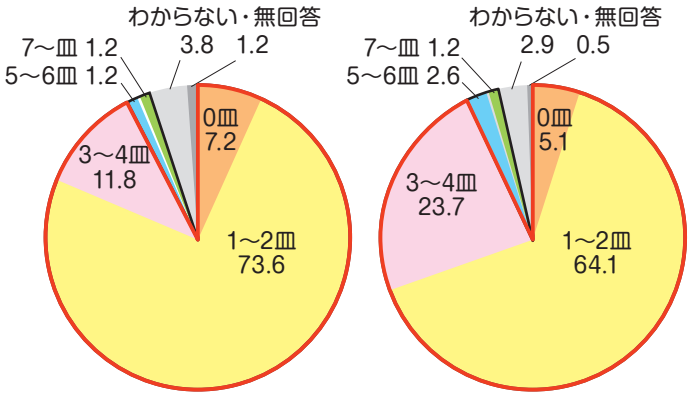
野菜をたくさん食べて、健康寿命の延伸を目指しましょう!!

出典：健康日本21（第三次）

品川区民の約90%が野菜不足!!

1日に野菜を0～4皿の野菜不足の人の割合は…

男性 **92.6%**　　女性 **92.9%**



1日に野菜を何皿（1皿70g）食べるか(%)

● 0皿 ● 1～2皿 ● 3～4皿 ● 5～6皿 ● 7～皿 ● わからない ● 無回答

出典: 品川区「健康に関する意識調査」(令和6年3月)

野菜を5皿以上食べている品川区民は、
男性は2.4%、女性は3.8%
となっており、90%以上の方が、
野菜不足という深刻な状況です。
今よりも野菜をたくさん食べることを
意識して、**1日350g (5皿分)**
を目指しましょう!

1日350g（5皿）分の野菜

1皿のめやすは70g

減塩!!

塩やしょうゆ、ドレッシングなど
調味料の使い過ぎには気を付けて

野菜の重量めやす

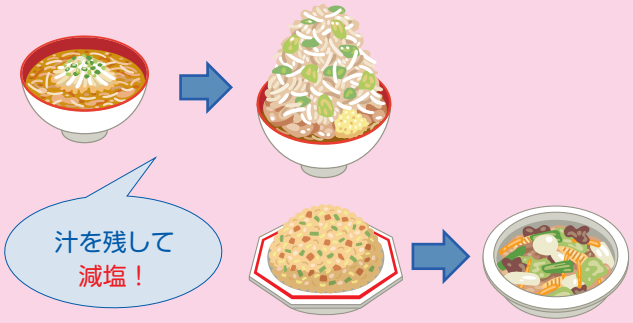
ブロッコリー・・	中1株	200g
ほうれん草・・・	小1把	200g
人参・・・・・・	中1本	150g
キャベツ・・・・・	1枚	50g
きゅうり・・・・・	1本	100g
玉ねぎ・・・・・・	1個	200g
トマト・・・・・・	1個	150g
ミニトマト・・・・	1個	15g
かぶ・・・・・・・	1個	80g
なす・・・・・・・	1個	70g
ピーマン・・・・・	1個	35g

コンビニ弁当・お惣菜・外食メニューの選び方

サラダや野菜スープなどをプラス

用意できない時は
野菜ジュースでも。
但し、毎回にならない
ように注意して!!

野菜たっぷりメニューを選ぶ



単品メニューには、サラダやおひたしなどの野菜料理をプラス