

あなたの健康は

# 食事で決まる!

健スポ特別号!  
特報

## 栄養不足!?!

## 肉や魚だけでは

# 野菜が不可欠だった!

## 病気に負けない体づくりには



### 1日70gの野菜が不足

体の機能を維持するのに野菜からとれる栄養素は欠かせません。たとえばビタミンは糖質や脂質をエネルギーに変えるのに使われ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。カロテンは抗酸化作用によりがんや心臓病のリスクを抑え、カルシウムは骨粗しょう症を予防します。

一日に摂取したい野菜の量は350gですが、日本人は平均で約70g足りていません。毎日の食事であと一皿、野菜をとる工夫をしましょう。



きんぴらごぼう

プラス一品で野菜70g!

ほうれん草のおひたし

### 外食時の注意点

居酒屋は揚げ物メニューが多く、味付けも濃い傾向にあります。煮物やサラダから食べることを心がけましょう。

またファストフード店やコンビニでは、主食と主菜に偏りがちです。野菜メニューを追加する、麺類・米類は控えるなどの注意が必要です。

### 一日三食は鉄則

近年朝食を抜く人が増加していますが、朝食を抜くと糖尿病や動脈硬化、心臓病のリスクが上がります。一日三回の食事は、健康な体づくりの基本です。規則正しい食事を心がけましょう。

