

今回のテーマは**野菜**についてです。
野菜には、体調を整え、生活習慣病を予防する「**栄養素**」がたくさん含まれています。健康のために必要な野菜量は、**1日350g**です。



野菜に含まれる主な栄養素とその働き

ビタミン、ミネラル

皮膚や粘膜を健康に保つ

がんを予防する

骨や歯をつくり丈夫にする

食物繊維

腸内環境を整える

糖の吸収を遅らせる

1日野菜350gの目安はどれくらい？



具たくさんみそ汁



おひたし



サラダ



煮物



炒め物

一皿70gを目安に1日5皿（1食 1~2皿）分はこれくらい

宮崎県の現状は・・・

宮崎県民の野菜摂取量は平均278gと**約100g不足**しています。

➡ **野菜を1日プラス100g！** Let's **「ベジ活」**！

今日からできる野菜をプラス100gするコツ

①簡単に食べられる野菜を常備

▶ トマトやきゅうり、レタスなどはそのままでも食べやすいですね



②旬の野菜を選ぶ

▶ 旬を迎えた野菜は栄養価が高く、値段も手頃です



③日頃食べる料理に野菜を足す

▶ 麺類やカレー、スープなどを食べる際に野菜を加えたり添えたりすれば、一品増やさずに野菜量がプラスされます

④カット野菜の活用

▶ 下ごしらえが不要な「冷凍野菜」「袋入りサラダ」「加熱調理用セット」がオススメ



コンビニを利用するときは

「野菜を忘れていないかな？」を意識するのがポイント！

✓こんな商品をプラス1品



野菜スープ



サラダ



おでんの大根

✓具だくさんの商品を選んで



あんかけ焼きそば



1~2人用鍋

✓忙しい時は100%野菜ジュース

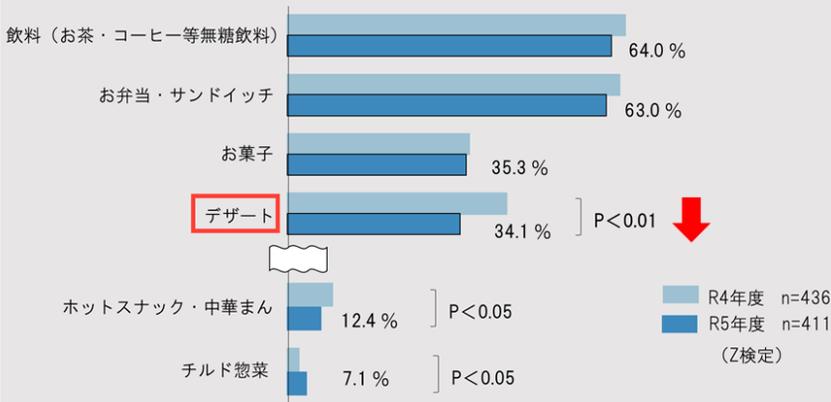


エネルギーや糖質、塩分量など目的に合わせてチェック！

食事に関する院内売店利用についての 職員アンケート結果

【3県立病院全体の結果】 回答数: 411(回答率: 17.9%)

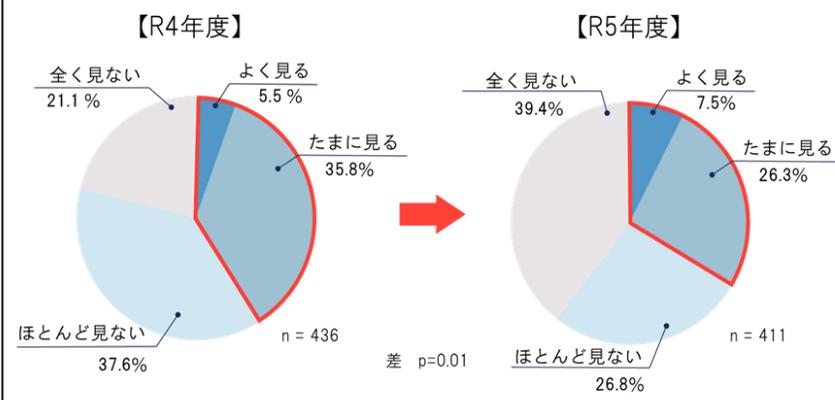
普段購入する商品（複数回答）の割合の昨年度との比較



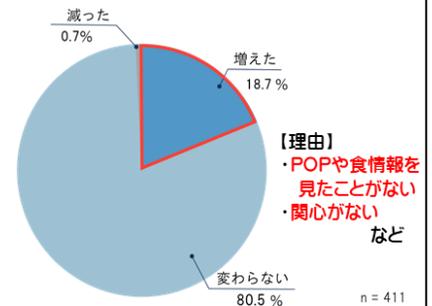
私たちチームの取組が
職員のみなさんの健康に
結びついていたかを
ってみました。
POPやちらしの周知には
苦戦しましたが、
甘いものの購入に
変化がありました。



店内外のPOPや食情報を見ているか

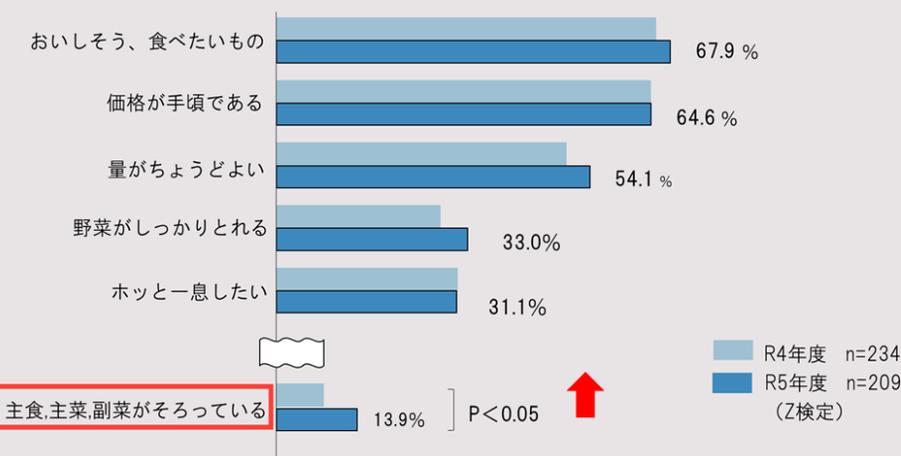


POPや食情報があることで
健康に気をつけて
商品を選ぶことが増えたか



【宮崎病院の結果】 回答数: 209(回答率: 19.9%)

商品を購入する際に重視すること(複数回答)の割合の昨年度との比較



宮崎病院では、
「主食・主菜・副菜が
そろっている」
の増に
変化がみられました。



12月に実施しましたアンケートへのご協力ありがとうございました！
これまで栄養バランス、間食のとり方などをテーマにお知らせしてきましたが、
少し変化がみられて嬉しいです。
これからも健康へのお役立て情報を発信していきますのでぜひお役立てください。