

もう1皿、毎日野菜を食べましょう

日本人の大人（20歳以上）の1日の野菜の摂取量の平均は、292.3gでした。（平成26年国民健康栄養調査）生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることをすすめています。足りない野菜の量は、野菜料理1皿になります。もう1皿野菜料理を食べて、健康なからだところを作しましょう。



ピーマンは、レモンと同じくらいの量のビタミンCを含み、クロロフィルという緑色の色素は、抗酸化作用があります。



ブロッコリーは、抗酸化作用や抗がん作用のあるルテイン・グルタオチンを含んでいます。



トマトは、抗酸化作用のある赤い色素リコピン、ビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。

8月31日は野菜の日です。
津山でとれる野菜を食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

しょうがくん



なすの皮には、抗酸化作用のあるナスニンやアントシアニンが含まれています。また、視力低下を防ぐ働きもあります。



きゅうりには、ナトリウムを体の外にだす働きのあるカリウムが多く含まれています。



グリーンアスパラガスには、疲労回復や体カアップの働きがあるアスパラギン酸が含まれています。

～展示・イベントのお知らせ～
野菜をテーマにした展示とイベントを開催します。野菜に関するクイズもありますのでぜひご参加ください。
展示期間：平成28年7月18日（月）から7月24日（日）まで
展示場所：津山市立図書館展示コーナー
イベント日時・会場：平成28年7月23日（土）午後1時から3時まで、津山市立図書館の視聴覚室にて

暮らし、ほんもの。



津山市健康増進課