今日から

ベジライフ

あなたの**野菜スコア**、伸ばしませんか？

あなたの**ベジ摂取度**は？



野菜摂取度測定器では，「**カロテノイド**」を測定しています！

カロテノイドとは，にんじんやほうれん草など**緑黄色野菜**に多い，体を老化から守る野菜に含まれる成分

栄養素が豊富な野菜を食べるメリット

病気の予防

ビタミンC・βカロテン
発ガン物質が体内で作られるのを阻止する。

ビタミンA・C・E生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑える。

便秘予防

食物繊維 腸の掃除役として，整腸作用をもつ。また，血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果もあり。

美肌効果

ビタミンA 皮膚や粘膜の健康を維持。

ビタミンC コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な皮膚を作るのを助ける。

簡単・上手に野菜をとろう

野菜は１日３５０ｇ以上摂取が目標！
目安は野菜のおかずを５皿！

外食でのポイント



①定食メニューを選ぶ
野菜炒め定食や野菜料理の小鉢が付いたメニューを

②サラダや和え物を追加する

最近では多様なサイドメニューがあって選ぶのが楽しい♪

③野菜を多く使っている飲食店を選ぶ
下記の「野菜を食べよう柏協力店」をチェック✔

自宅でのポイント



①洗うだけ，切るだけの野菜を使用する
生のまま食べられる野菜は，ミニトマト，きゅうり，レタス，キャベツなど

②カット野菜，冷凍野菜を活用する

電子レンジで加熱して蒸し野菜にしたり，スープにいんげんや小松菜を追加して手軽に野菜をプラス！

③お惣菜を上手に利用して＋1皿にしよう
お好みの野菜を使っているお惣菜を追加

野菜を食べて，歯も健康に

かむことはメリットがたくさん

ひ 肥満防止
み 味覚の発達
こ 言葉の発達
の 脳の発達
は 歯の病気予防
が ガンの予防
い 胃腸快調
ぜ 全力投球

定期歯科健診を受けよう

よくかんで食べるための工夫

・一口の量は少なめにし，ゆっくり意識して噛む。
・飲み込んでから，次の食べ物を口に入れる。
・口に食べ物が入っている間は，水分をとらない。
・テレビ等を見ながら，ながら食べをしない。

健康づくりをサポートする柏市の取り組み

かしわ健康アプリ　ワニFit

歩数や食事，運動，体重，睡眠，血圧，体温などの情報をまとめて管理し，自然に健康になれるアプリ！
ポイントもためてデジタルギフトをもらおう！

お得に楽しく健康に
今すぐインストール！



がん検診

柏市では，20歳以上の女性、40歳以上の男性を対象にがん検診を実施しています！
健康づくりのために、がん検診を受けよう！

柏市のがん検診は
事前登録制

詳しい
内容は
こちら！



野菜を食べよう柏協力店

野菜料理を手軽に！気軽に！おいしく！おうちの外でも食べられる市内飲食店を利用しよう！

協力店を
チェック

柏市民健康づくり推進員

柏市で誰もが健康にいきいきと暮らせるよう，地域の皆さんと交流しながら，心身の健康づくりに取り組む応援隊！

詳しい
活動内容は
こちら！



発行・問い合わせ先 柏市健康増進課　04－7167－1256