

好評の『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』の姉妹版

食事でヘルシーチャレンジ

野菜をたっぷりにとって健康生活

バージョン1



野菜をたっぷり取ると なぜ健康にいいの？

- ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- カロリーが少なく、肥満予防につながります。
- 様々な機能性成分を含んでいるので、各種疾病の予防に役立ちます。

1日の野菜摂取量の目安は 350グラムです！

- 野菜350グラムの内訳
 - 120グラム 緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、ニンジン）
ブロッコリー、他
 - 230グラム 淡色野菜（キャベツ、玉ねぎ、大根）
白菜、もやし、他
- 一食分の目安
生野菜は両手に一杯、温野菜は片手に一杯分
- その他、きのこ・海藻もとりましょう！

食事のワンポイントアドバイス

少しの工夫でカロリーと塩分を控えめにできますよ！

- カロリー：1口入れたら30回噛んで食べましょう！
食べ過ぎ予防に効果があります。
- 塩分：だしを上手に使いましょう！
麺類は汁を全部飲まないようにしましょう！

さあ、あなたも、裏面のチャレンジカードを使って、野菜たっぷりの生活にチャレンジ！

参加方法は簡単です

裏面のチャレンジカードに1ヶ月間毎日記入して下さい。詳しくは裏面を！

チャレンジ賞

チャレンジカードを提出していただいた方には、ささやかですが、粗品を進呈します。粗品は健康友の会事務局にてお渡しします。

健康チャレンジ実行委員会

協賛：小豆沢病院健康友の会

&小豆沢病院栄養科・まちづくり委員会

お問い合わせ

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会事務所気付
『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』係
電話 03-3968-7689 (Fax兼用)

野菜を上手にとるための

6つのアドバイス

① 朝食を食べる習慣にして、 朝から野菜料理を食べましょう！

朝食は一日の始まりです。朝から野菜をしっかりとって元気に一日を過ごしましょう。前日に、浸し物やサラダの下ごしらえをしておいたり、野菜たっぷりのスープを煮込んでおくと、朝食の準備の手間が省けますよ。

② おうちにある野菜で、 具たくさんのみそ汁をつくりましょう！

野菜のかさも減り、汁に溶け出た栄養分もしっかりとれます。いろいろな野菜を加えることで、味にも深みがでてさらにボリューム感も満点です。



③ 加熱して、野菜をたっぷりとりましょう！

生野菜で量をとるのは大変。でも加熱すると、かさも減り野菜を多くとることができます。煮物、炒め物、蒸し物、揚げ物、あえもの、鍋物など、いろいろな調理法と味つけで、バリエーション豊かに野菜をとりましょう。



④ 主菜（肉、魚など）に季節の野菜を たっぷり組み合わせましょう！

鮮度の高い旬の野菜は味も栄養も充実。さらに出回りの時期は安価で家計も助かります。



⑤ 市販のお弁当を食べるときは！

お弁当に、サラダやおひたし、酢の物などから、一品を加えてみませんか。



⑥ 外食の際には野菜のあるメニューを！

外食では一般に野菜が不足がち。温野菜のサラダなど野菜を多く使った定食ものを選ぶようにしてみてください。



※疾病によっては野菜の量に制限がある方がいますので、主治医に相談するとよいでしょう

『食事でヘルシーチャレンジ1ヶ月』チャレンジカード（記入用紙）

☆ 小豆沢病院ホームページからダウンロードできます！ www.kenbun.or.jp

私の目標

	日目	日付	曜日	野菜をとれたら 該当する○を塗りつぶしましょう！食べなかったら印なし。									今日の 体重 kg	ちょっと一言
				朝			昼			夜				
				たっぷり	普通	少し	たっぷり	普通	少し	たっぷり	普通	少し		
記入例	6月1日	金	○	○	●	□	□	■	☆	★	☆		朝食にもっと野菜をとろう	
自分にご褒美 →	1			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	2			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	3			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	4			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	5			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	6			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	7			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	8			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	9			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	10			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
自分にご褒美 →	11			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	12			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	13			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	14			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	15			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	16			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	17			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	18			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	19			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	20			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
チャレンジ賞 →	21			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	22			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	23			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	24			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	25			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	26			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	27			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	28			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	29			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	30			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		
	31			○	○	○	□	□	□	☆	☆	☆		

1ヶ月のチャレンジが終了したら

1. 右の「自己評価」欄に必要事項を記入して下さい。
*お名前、ご住所、電話番号のご記入もお忘れなく。
2. 達成しても、しなくても、チャレンジカードを届けて下さい。
3. チャレンジカードの提出方法は次のとおりです。
①健康友の会事務所に直接届ける。
②（この面）ファックスする。03-3968-7689（電話兼用）
③郵送する。
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8 小豆沢病院健康友の会気付「健康チャレンジ」係

チャレンジカードを届けていただいた方には
粗品をプレゼント

健康友の会事務所まで直接届けていただいた場合には、その場で粗品を進呈します。郵送やファックスでチャレンジカードを送っていただいた場合には、こちらからご連絡します。

お名前 年齢 さい（女性・男性）

ご住所 お電話

自己評価（該当するものに○を）

達成 まあまあ達成 もういっぱい まだまだ そのた

ひとこと

◇アンケート：健康友の会への入会を希望（する しない 資料がほしい）
◇「ひとこと」をニュースなどに掲載させていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。