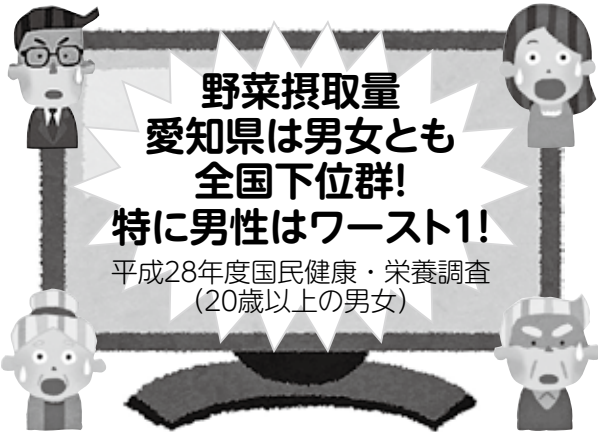


食卓を野菜でカラフルに!!

めざそう!野菜 1日350g!



愛知県民の成人1日当たりの野菜摂取量は
平均約230g!
あと約120g足りない!!



野菜100gの目安は、
お浸しやサラダなら**小鉢2品程度**。
普段の食事に野菜を2品増やしてみましょう!

野菜を食べるとこんなイイ効果が!!

- **食物繊維** → 血糖値の急激な上昇を抑える
最初に野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。
- **カリウム** → 高血圧予防に大切なミネラル
カリウムは、余分な塩分を体外に出してくれるため、高血圧予防につながります。
※腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあるため、注意が必要。
- **抗酸化物質** → 動脈硬化などの予防に効果あり
人参などに含まれるβカロテン、トマトなどに含まれるリコピンなどは抗酸化物質と言われ、動脈硬化の予防や胃がんなどの発生リスクを低くする効果があるとされています。
- **葉酸** → 認知症の予防効果も期待されている
葉物野菜に多く、血や細胞を作るほか、認知症の予防効果も期待されています。

この機会に**野菜の効果**で、メタボや糖尿病を予防し、体の中から健康になりましょう!!

第2次愛西市健康日本21計画(きらり☆あいさい21)では、“野菜の摂取”を市民のみなさんに積極的に取り組んでほしい習慣のひとつとして挙げています。

みんなでつくろう 笑顔あふれる 「健康あいさい」

8020表彰参加者募集

「愛西市敬老会」で、8020表彰を行います。80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶ **表彰式** / 9月4日(水)

▶ **対象** / 次のすべてに該当する方

- ・ 市内に住民登録がある方
- ・ 2020年3月31日現在、80歳以上の方
- ・ 自分の歯が20本以上ある方
- ・ 過去にこの表彰を受けていない方

▶ **申し込み** / いずれかの方法でお申し込みください

【歯科医院からの推薦】 推薦期間：4月1日(月)～7月19日(金)

※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

【事前歯科健康診査】

日 時：7月18日(木) 佐屋保健センター 7月25日(木) 佐織総合福祉センター
どちらも午後1時30分～2時30分

申し込み：7月8日(月)まで

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833