

🍅 毎日の食事にもひと工夫して

野菜には、からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、血糖値や血圧の上昇を抑える、悪玉コレステロールを排泄するなど、生活習慣病予防に効果があります。便秘や肌荒れ予防にも有効です。しかし、徳島県民の1日の平均野菜摂取量は、男性245g、女性241g（平成22年国民健康栄養調査）となっており、成人の1日の必要量350gに100g程足りていません。毎日の工夫で少しでも野菜摂取量を増やしましょう。



🍅 1日の野菜の必要量

(350~400g)=小鉢5つ分くらい



● 緑黄色野菜
両手1杯 (120~150g)



● その他の野菜
両手2杯 (230~250g)



🍅 野菜をとるコツ

そのまま食べられる
野菜を常備
トマト・キュウリ など



電子レンジで簡単ゆで野菜
ブロッコリー・人参 など



作り置きして冷凍
煮物・きんぴら・
おひたし・野菜スープ など



外食でも野菜が入っているものを
定食・
五目ラーメン など



わが町の

ウォーキングコースを 歩いてみよう!

勝占地区(東部)コース

手軽にできて、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なウォーキングは、老化の防止、ストレス解消などの効果もあります。1km10~15分のペースで歩くのが目安です。まずは空いた時間に近所を歩いてみませんか。慣れた道でも新しい発見があるかもしれません。



始める前に
チェック!

- 持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
- 運動前後に柔軟体操やストレッチを行いましょう。
- 体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。



徳島市 保健福祉部 保健センター

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地 (ふれあい健康館内)
TEL.088-656-0534 FAX.088-656-0514

徳島市保健センター

検索



徳島市 保健福祉部 保健センター

勝占地区 (東部)

火野正平さんも走った勝浦川堤防のサイクリングロード。勝浦川の清流と、市街地近郊と農業地帯が混在する風景を眺め、ゆっくり歩こう。自動車会社が集中する産業道路（昔は徳島市と小松島港を結ぶ大動脈）、車社会の縮図（渋滞といろいろな車種の車）を見ながら、交通安全に注意して歩こう。

5kmコース



交通規則を守って、安全にウォーキングを楽しみましょう。



- ガソリンスタンド
- コンビニ
- 病院