

🍅 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の吸収を抑制するなど、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。成人の1日の必要量は 350g 以上とされています。毎日、野菜料理を1日5皿食べて、生活習慣病予防のための健康的な食生活を送りましょう。



🍅 1日の野菜の必要量

(350g以上)=小鉢5つくらい



● 緑黄色野菜

両手1杯 (120g以上)



● その他の野菜

両手2杯 (230g以上)



🍅 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



ヘルシーレシピ集

徳島市

主食(9品目)、主菜(8品目)、副菜(46品目)、その他(2品目)、合計65品目のレシピを徳島市のホームページで紹介しています。

時には余ったものを利用するなど、簡単・健康・お手軽な一品をお試しください。





わが町の

ウォーキングコースを歩いてみよう!

多家良地区(渋野)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。



多家良地区(渋野) コース

アップダウンも楽しみ、古墳や城跡（館跡）など多くの史跡が残る自然豊かな約3.6 kmのウォーキングコースです。

3.6 km
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。



渋野大王の森
古墳



渋野丸山古墳



三ツ岩

岩屋

伊予王子
大権現



中渋野集会所

209

渋野公民館

スタート&ゴール



多々羅川

町田

宮前

長谷寺



八多法花線