

## 8月31日は野菜の日 ~1日の野菜目標量は350g以上~

### 『野菜1日350g以上』

厚生労働省が定めた成人1日あたりの野菜摂取目標量

循環器疾患などの予防に効果的にはたらくカリウム、食物繊維、ビタミンなどの成分を摂るために必要な量です



### 『たくさんの種類の野菜を摂ろう』

野菜によって含まれるビタミンやミネラルが異なるため、できるだけ多くの種類の野菜を摂りましょう

お知らせ

# 野菜の日イベント開催

主催 大分県、うま塩もっと野菜部会



開催時間 10:30~12:30

8月 8日(金)トキハインダストリー三重店

8月20日(水)トキハインダストリー豊後高田店

8月22日(金) マルショクサンリブやまなみ店

8月26日(火)イオン三光

8月29日(金)ザ・ビッグ宇佐店

8月29日(金)コープおいいた臼杵店

参加費無料

### ベジチェック®

\* センサーに手のひらをのせると  
野菜摂取量(推定)がわかります!

### 栄養相談

管理栄養士がアドバイス!

### 無料で協賛品がもらえる

協賛品(野菜ジュースなど)を配布  
※先着順(なくなり次第終了)

野菜を食べて  
生活習慣病を予防しよう!  
ぜひ、イベントにも  
ご参加ください



野菜足りてる?  
イベントでは日頃の野菜  
摂取量が測定できる!  
野菜ジュースをプレゼント



事業所でも  
ベジチェック®できます!  
詳しくは管轄の保健所へ  
ご相談ください。  
(大分市の事業所は  
県民健康増進課へ)

問い合わせ 大分県福祉保健部県民健康増進課 TEL 097-506-2865

## 定期健診・検診の予約はお済でしょうか?

定期的な健診・検診は、自分の体の健康状態を知ることができる大切な機会です。大分県では、健康経営事業所の健診受診率100%、結果把握100%を目指しています。健康になるための習慣を身につけることは大切です。ヒントをご紹介します!



ヒント1

### 1日3食バランスよく食べましょう

必要な栄養素の摂取、食べ過ぎを防ぐために大切です。定期的に食事を摂ると生活リズムも整い、体温や血圧、血糖値なども安定します。

★朝ごはんは1日の始まりのエネルギー。必ず食べましょう。

★野菜料理を1品プラス。めざせ1日350グラム!

★薄味に心がけましょう