

えびの市 血压シリーズ③

# 野菜 350g

えびの市は  
**高血圧治療中**  
の方が多いです。



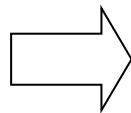
体にとって毎日必要 野菜350g

## なぜ、1日に350gの野菜が必要なの？

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素は体の維持・成長に欠かせない上、生活習慣病（高血圧、脳卒中、がんなど）を予防する働きがあります。これらの栄養素が十分に働くためには**1日350gの野菜**が必要です。

## 野菜350gってどのくらい？

【野菜350gの目安】



料理例

**薄味が大切!!**



カボチャの煮物  
70g



野菜サラダ  
85g



ほうれん草おひたし  
80g



具たくさんみそ汁  
75g



野菜の煮しめ  
100g

※重量はあくまでも一例です。

野菜350gを料理にすると**約5皿分**です。

**1日3回の食事で合計5皿を目指しましょう。**

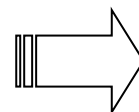
野菜に含まれる

**カリウム**

カリウムの効果

カリウムには、塩分中のナトリウムを体外に排泄してくれる働きがあります。

みそ汁は野菜たっぷりの具たくさんがおすすめ！



野菜はカリウムを多く含み**減塩効果**があります。

※腎臓病等の治療中の方は医師の指示にしたがってください。

## 野菜の重量のめやす（例）

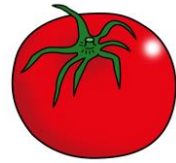
※重量はあくまでも一例です。



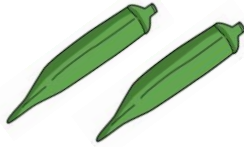
にんじん 1/2 本  
約80g



きゅうり 1本  
約100g



トマト 小1個  
約100g



オクラ 2本  
約40g



玉ねぎ 1個  
約150g



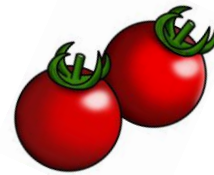
ピーマン 1個  
約30g



ほうれん草 1/4 束  
約70g



なす 1本  
約150g



ミニトマト 2個  
約40g

※ 旬のいろいろな種類の野菜を

とることをおすすめします。

※ 1日量の3分の1(120g)は緑黄色野菜を忘れずに

《パンフレットについての問合せ先》

えびの市役所 健康保険課 市民健康係 電話 35-1116

(血圧シリーズ③R2.10月改訂)