栄養だより 第3号

春江病院　ヘルスケアプロモーション委員会　2019.7

7月24日はサラダデー！

職員の健康増進を目的に５階職員ホールにて野菜サラダを提供します！管理栄養士手作りの減塩ドレッシングとレシピもご用意しています♪
時間は１１時30分～１４時３０分の間です。

★注意事項★
①サラダは１人１個までお取り下さい。
②その日のうちにお召し上がり下さい。

1日約７０ｇの野菜が不足？

日本人の１日の平均野菜摂取量は約２８８ｇで、
約７０ｇ１皿分の野菜が不足しています。
毎日の食事に１皿の野菜をプラスして補いましょう♪

かぼちゃの煮物　きんぴらごぼう　貝だくさんのみそ汁　ほうれん草のおひたし　野菜炒め

計３５０ｇ

野菜を１日３５０ｇ食べよう！

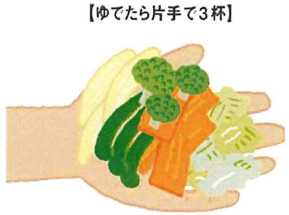
Q なぜ１日に３５０ｇ食べるといいの？

A 生活習慣病予防に必要とされる栄養素「カリウム」「ビタミンC」「食物繊維」が十分に摂取できるため３５０ｇと言われています。

「カリウム」は血圧低下・脳卒中予防
「ビタミンC」は心臓血管系の疾病予防
「食物繊維」は食後血糖上昇・血清コレステロールの増加を抑制する働きがあります♪

３５０ｇってどれくらい？

１日に野菜を３５０ｇ摂取するには生の野菜だと両手の平３杯分、火を通した野菜だと片手の平３杯分になります。食べる時の目安にしましょう。



健診・予防医学センター　管理栄養士　森岡