

# 健康情報紙

健康は  
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

令和元年度 第1号



目標摂取量を  
目指して

野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維等の  
栄養素が含まれています。

## 野菜・果物をもっと食べましょう！！

### 野菜 350g ってどれくらい？

一日350グラムの  
野菜とはどの程度？

野菜70g×5皿  
の目安



普段の食事に  
「一皿の野菜」  
(野菜の小鉢など)を  
プラスしよう！

煮物やおひたし、サラダは1皿で  
70g程度なので、  
1日に5皿以上食べましょう。

野菜摂取の  
目標量

350g/日

最上地域は…  
263.1g

プラス1皿

野菜90gとれる  
献立例



イタリアンサラダ1皿

約90g  
不足して  
います！

### 果物でミネラルやビタミン補給！

カリウムは…正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。  
ビタミンC…皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、  
抗酸化作用を持つ栄養素です。

### 【果物 100g の目安】

※1日200g程度が推奨されています。



果物摂取の  
目標量

200g/日

最上地域は…  
74.1g

プラス1こ

果物120g  
プラスするには…

- 朝食に…プラスバナナ1本
- 昼食または夕食にプラスみかん1こ
- おやつとして…ブドウ1房

約120g  
不足して  
います！

### 野菜たっぷり～レシピのご紹介～

旬の山の幸



【栄養成分(1人分)】

エネルギー628kcal  
たんぱく質 27.9g  
脂質 19.6g  
炭水化物 81.0g  
食塩相当量 2.2g

#### ＜作り方＞

- ① パスタは表示のゆで時間でゆでる。
- ② ベーコンは1cm、いかは1cmの筒状に、山菜はそれぞれ3cm幅に切り、たまねぎはスライスし、ぶなしめじは石づきをとりほくしておく。
- ③ オリーブ油で★の具材をいため、塩で味をととのえ、皿にとっておく。
- ④ 熱したフライパンにバターをいれ、①でゆでたパスタをからめる。うすくちしょうゆ・こしょうで味をととのえ、さらに③で炒めた具材とパスタのゆで汁適量を加え軽く炒め合わせて、できあがり。

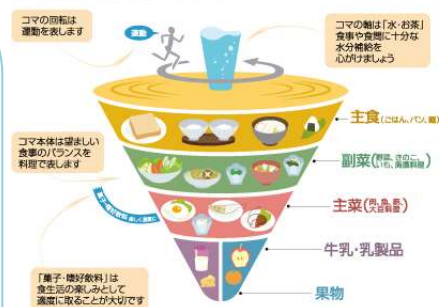
### 山菜のシーフード 和風スパゲッティ

【材料1人分】

スパゲッティ乾 100g  
★ベーコン 20g  
★むきえび 20g  
★いか 20g  
★いか 20g  
★ポイルほたて 20g  
★ぶなしめじ 10g  
★わらび 30g  
★ふきまたはみず 30g  
★細竹 20g  
★たまねぎ 40g  
オリーブ油 5g  
バター 5g  
塩 0.5g  
うすくちしょうゆ 5g  
こしょう 少々

### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



### ★出前講座を実施しています★

最上総合支庁では、健康づくりに関する職員出前講座を実施しております。生活習慣病予防やたばこ健康について等の講話を行っていますので、ぜひ、従業員の健康管理や各種研修会等にご活用ください。

### 【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課  
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034  
TEL:0233-29-1267