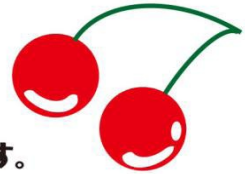


[毎日果物を食べましょう!]

平成22年県民健康・栄養調査では最上地域の人で毎日果物を食べている人の割合はわずか**23.3%**。残念ながら山形県でいちばん少ない結果でした。

～果物の特徴～

- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのある**カリウム**が多く含まれています。
- ビタミンやミネラル、**食物繊維の供給源**です。
- 糖分**が多いため、摂りすぎには**注意**しましょう。
- ドライフルーツや缶詰は、糖分が多いので**菓子**と考えます。
- 果汁ジュースは食物繊維が期待できず、**糖分**も多いので**注意**が必要です。



1日に食べたい果物のめやす (150g～200g)

みかん2個



りんご1個

バナナ1本



かき1個

キウイフルーツ2個



健康情報 9月号は県立新庄神室産業高校環境デザイン科3年生のデザインです

【問合せ先】山形県最上保健所 TEL 0233-29-1267 平成24年9月号

毎日小皿5つ分の野菜料理を

食欲の秋!
野菜をしっかりと食べて肥満予防!



① カサを減らして量を食べよう
生野菜よりも煮たり、蒸したりするとカサが減って食べやすくなります。

② 具沢山のスープを作ろう

汁物に入れると意外とたくさんたべられます。これからの季節は根菜類の汁物おいしですね。

③ 不足しがちな緑の野菜を毎日食べる工夫をしましょう

緑の野菜が不足しがちな季節のために豊富な時期に茹でて冷凍しておこう。

こまめに買い物にいけなときは、緑の野菜が不足しがち。

市販の「冷凍野菜」を常備しよう。

健康情報 9月号は県立新庄神室産業高校環境デザイン科3年生のデザインです

【問合せ先】山形県最上保健所 TEL 0233-29-1267 平成24年9月号