

よこぜチャレンジカード

野菜たっぷり編



10日間ベジ健康度を記録した方へ
コバトンALKOOマイレージポイントをプレゼント！

参加方法

- 1 健康子育て課に設置してある機械(ベジミル)で1回目を計測！
- 2 目指すベジ健康度を設定！
- 3 野菜を食べよう！
- 4 ベジミル値を定期的に計測して記録！
- 5 窓口やGoogleフォームで報告してポイントをもらおう！

氏 名：

問：横瀬町役場 健康子育て課 0494-25-0110

野菜1日350gで健康増進！

～野菜を摂ることのメリット～

① 生活習慣病の予防に！

野菜にたっぷり含まれるカリウムには体の中から余分な塩分を追い出してくれる働きがあります。野菜は将来の脳卒中や心臓病から体を守ってくれる心強い味方です。



② 血糖値の急上昇を抑える！

野菜を先に食べる「ベジファースト」で血糖値の急上昇をブロック。食後の眠気やだるさがスツキリするだけでなく、脂肪がつきにくい体づくりをサポートしてくれます。



③ 野菜を食べて、食べ過ぎ防止！

野菜は低カロリーなのに、お腹にしつかりたまります。「お肉やご飯を減らすのは寂しい…」という方も、野菜を代わりに食べれば、満足感はそのままにダイエットできます！



④ 腸内環境の改善！

食物繊維が「お掃除役」になって、お腹の調子を整えます。便秘が解消されるだけでなく、免疫力アップにも繋がるので風邪に負けない元気な毎日が手に入ります！



ベジ健康度とは？

野菜をどれだけ摂取出来ているかを以下の7段階で表したもの！

A : とても良い値！

C- : 目標まであと少し！

B : 良い値です！

D : 少し野菜不足！

C+ : 摂取目標達成！(350g)

E : 野菜不足！

C : 標準的な値！

ベジ健康度を記録しよう！

記録方法

- 1 設置場所へ向かう(役場2番窓口)
- 2 ベジミルの案内にそって必要項目を入力
- 3 左手の人差し指と薬指を指センサーに入れる
- 4 結果が印刷されるまで待つ
- 5 印刷結果に印字されるベジ健康度を下の表に記録！

目標ベジ健康度

目標にするベジ健康度は
左ページを参考にしね！



こちらからも報告できます
(Googleフォーム)

日付	ベジ健康度	ベジミル値	日付	ベジ健康度	ベジミル値
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		

記入例

日付	ベジ健康度	ベジミル値
4/1	C-	38

毎日の食事に野菜をもう一皿！

成人の方の一日あたりの野菜摂取量の目標は350g

しかし、横瀬町の皆さんの野菜摂取量は、なんと！

0～140gの方が6割を占めています。

目標を達成するために野菜を意識的に摂取しましょう！

1日5皿の野菜料理が350gの目安です！



ほうれん草のおひたし



きんぴらごぼう



野菜たっぷり味噌汁



サラダ



かぼちゃの煮物

※小鉢1皿で約70gの野菜が使用されています。

～ おすすめな野菜のとり方～

① 「洗うだけ・切るだけ」野菜を味方につける

サツと洗ったり切ったりするだけで出せる野菜を、冷蔵庫の「一番見える場所」に置いておきましょう。まな板を出さずに済む「冷凍野菜」をストックして、スープにドボンと入れるだけでも立派なプラス一皿です！

② 「温めて」ボリュームをギュッと減らす

生野菜でたくさん食べるのは大変ですが、加熱すればボリュームが減って驚くほど楽に食べられます。レンジでチンして温野菜にしたり、お味噌汁を「食べるスープ」のように具たくさんにしたりするのが、一番の近道です！