

野菜を食べて元気にすくすく！

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で、欠くことのできない大切な食品です。しかし、野菜を食べる量は減少していて、食生活がアンバランスになっています。**1日の野菜摂取量の目安は、大人350g、小学生300g。**

健康なからだ作りには、子どもの時から偏食をなくし、野菜不足をなくす食習慣が大切です。
おいしく野菜を食べる工夫は下記の二次元バーコードをチェック！

◎特に子どもに不足しがちなカルシウム、鉄分を積極的にとりましょう。

◆カルシウム

骨や歯の材料となり、体をつくる。
筋肉・神経・心臓を正常に機能させる。

カルシウムの
多い食品⇒



◆鉄分

赤血球のヘモグロビンの主成分。酸素を
全身に運ぶ。不足すると貧血になる。

鉄分の
多い食品⇒

牛肉、枝豆、ほうれん草、いわし



カルシウムや鉄分、ビタミン・ミネラルは、
野菜だけでなく果物にも含まれています！



★だらだら食べ・ながら食べの影響

食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによっ
て元の状態に戻し、歯の修復をしています。

「だらだら食べ」や「ながら食べ」をすると、
いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になり
やすい！

食事や間食は、時間を決め、
食後は歯みがきをしよう！

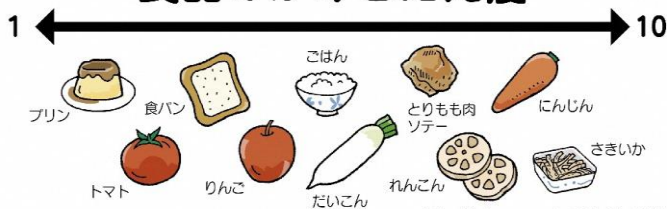


★しっかりよく噛もう！

★よく噛むポイント

- ①飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ②食材を大きく切る
- ③噛みごたえのある食べ物を食べる

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図に
よる人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

つくってみよう♪ 栄養満点レシピ

食推さんおすすめ
メニュー



簡単野菜レシピ



令和7年9月作成

岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会 (岩国地域部会)

今津山手地区自治会連合会/岩国市医師会/岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会/岩国歯科医師会/岩国歯科衛生士会/岩国市
食生活改善推進協議会岩国支部/岩国市スポーツ推進委員協議会/岩国市PTA連合会/岩国市保育協会/岩国市母子保健推進協議会
岩国支部/岩国市老人クラブ連合会岩国支部/岩国薬剤師会/岩国幼稚園協会/ウォーク長山/梅が丘第一ラジオ体操会/JA山口県岩国
女性部/SHOKOエンジョイ倶楽部/生活協同組合コープやまぐち岩国くみかつチーム/月まで歩こう会/山口県栄養士会岩国地域事
業推進委員会 (50音順)