

野菜のポッツが盛りだくさん!!

健康情報も!

ぜひ、健康づくり応援店へお越しください



長ねぎ

深谷は長ねぎの生産量全国1位

葉の部分は緑黄色野菜です。「ベジブロス」=野菜からとるダシに使えるすくなく栄養が摂れます。

風邪のひき始めに長ねぎが効く理由
アリシン(香味の正体)→殺菌作用を活性化させる
ペクチン(ぬめりの正体)→免疫細胞を活性化させる

ねぎの繊維に沿って切る繊維を断ち切るように切ります

長ねぎと鮭の南蛮漬(材料4人分)
長ねぎ 1本
生鮭 1尾
オリーブオイル大さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1

ブロッコリー

花の蕾と蕾(からい)

アフラトキシンを食べるとその中でアフラトキシンが抗がん作用を発揮する

新玉ねぎ

新玉ねぎの特徴
玉ねぎが苦手な方に最適

春キャベツ

栄養価と効能
胃腸の調子を整える
ビタミンCが豊富
ビタミンKが豊富

淡色

トマト

栄養価と効能
抗酸化作用(体の老化を遅くする)
動脈硬化予防
うま味成分が豊富
整腸作用

緑黄

赤系色素の「リコピン」は動脈硬化予防に効果あり
真っ赤なトマトは多く含まれる。リコピンは強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やがん予防に効果が高いです。

加熱調理で美味しくアツアツ
加熱することで旨みと旨味が増します。酸味は肉や魚の脂っこさを中和してくれるので、毎日の食事、毎日のトマトを使ってスープにおすすめです。

とうもろこし

栄養価と効能
食物繊維が豊富
抗酸化作用(体の老化を遅くする)
エネルギーになる

淡色

栄養価が高く、食物繊維が豊富
水溶性の多い野菜が出てきます。腸でできており、腸の働きを助けます。

BMI 22
BMIは22の時の体重が標準体重で、身長165cmに当てはめると、BMIは22です。

あなたの健康づくりを応援!
自分のBMIを知ろう
BMI:体重(kg)÷身長(m)の2乗
<日本肥満学会基準>
18.5未満:やせ(低体重)
18.5以上25未満:普通
25以上:肥満

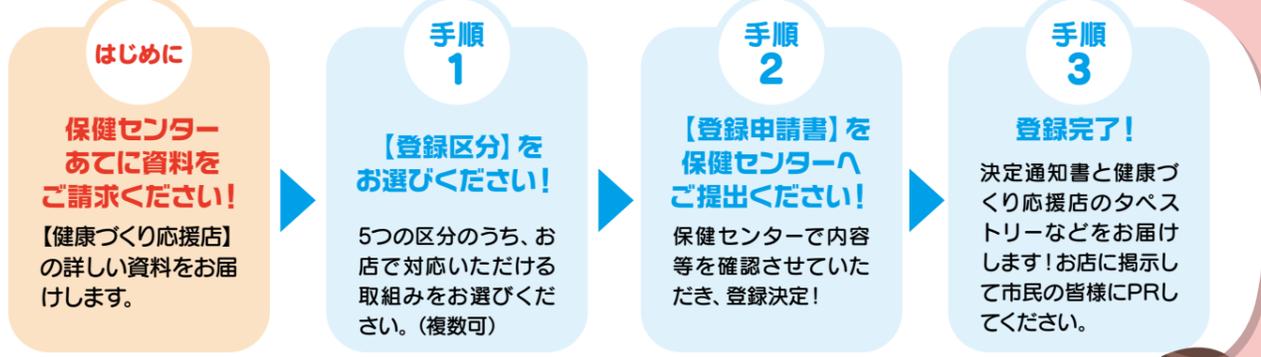
「適塩?」どんな味。

あなたの健康づくりを応援!
あなたの家の味付けは?
味付けには慣れが生じます。家味付けが濃いことに気づかないことも。健康づくり応援店の味付け「適塩」で提供されています。ぜひご家庭でも参考にしてください。

350g

あなたの健康づくりを応援!
野菜、足りていますか?
野菜の望ましい摂取量は、「1日350g」
深谷市では1日当たりの野菜摂取量が70g不足しているというデータがあります。(70g=小鉢一皿分) 今日から「プラス野菜一皿」を心がけましょう。

登録店を募集しています



健康づくり **ふかや** 応援店 詳細はこちら
深谷市 健康づくり応援店



お問い合わせ
深谷市保健センター
TEL.048-575-1101 FAX.048-574-6668

令和5年8月1日
受付時間: 平日 午前8時30分~午後5時15分
土・日曜日、祝休日、年末年始はお休みです。
✉メール: hoken@city.fukaya.saitama.jp



おいしく・楽しく・健康づくりは地域から

健康づくり **ふかや** 応援店



このメニューがおすすめです!



健康づくり応援店とは

- 健康に配慮したメニューの提供や、健康づくりの情報発信などを行っているお店です。**
- あなたのオーダー対応店**
◆ごはんの量を減らすことができる。
◆飲み込みやすく対応可。
- ヘルシーメニュー提供店**
◆1食で塩分3g未満の減塩メニューがある。
◆1食で650kcal以下のメニューがある。
- 野菜パワー発信店**
◆70gの小鉢1皿が3品以上ある。
◆1食で野菜120g又は、350g摂れるメニューがある。
◆野菜情報を発信している。
- マタニティ&ベビーメニュー対応店**
◆鉄・葉酸など、妊婦さんに摂ってほしい栄養が考えられたメニューがある。
◆離乳食(ベビーメニュー)がある。
◆赤ちゃんと食事がしやすい配慮がある。
- 健康・食育情報発信店**
◆イベントへの参加や相談、講座等を開催している。



深谷市保健センター

