

# 野菜の効果はスゴイ!



## 食物繊維

血糖値の急上昇を抑える  
腸内環境を整え、  
便通を整える

よく噛んで食べると  
満腹感が得られやすく  
食べすぎを防ぐ



## カリウム

余分な塩分を  
からだの外に出す



## βカロテン

免疫の働きを活性化する  
皮膚粘膜を強くする



## ビタミンC

鉄の吸収を促進  
からだの酸化を防ぐ



野菜には

✓ **生活習慣病を予防**

(高血圧・糖尿病など)

✓ **がんの予防**

✓ **アンチエイジング**

など様々な効果があります。

高血圧・糖尿病などの生活習慣病が悪化、重症化することにより「脳卒中」「心臓病」などの循環器病にかかる危険性が高くなります。

野菜を積極的に食べて、健康的な食生活を心がけましょう!

詳しくはコチラ!  
1日350gの  
野菜で  
生活習慣病予防



## コーンとブロッコリーのオイマヨ炒め



### 材 料 [2人分]

- ブロッコリー ..... 1/2個
- コーン缶 ..... 大さじ2
- マヨネーズ ..... 小さじ2
- オイスターソース ..... 小さじ2
- こしょう ..... 少々



### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。
- ②フライパンにマヨネーズを熱し、コーン、ブロッコリーを炒める
- ③オイスターソース、こしょうを加え、味を調える。

一人分の  
野菜量  
約120g

簡単  
野菜レシピ

江別市のホームページ  
には、簡単野菜レシピを  
掲載しています。



えべつ  
ベジタブルライフ  
協力店

野菜を食べる環境作り  
に取組む団体が登録し  
ています。



江別市  
農作物直売所・  
貸し農園マップ

市内には、多くの野菜直  
売所があり、新鮮野菜が  
揃っています。



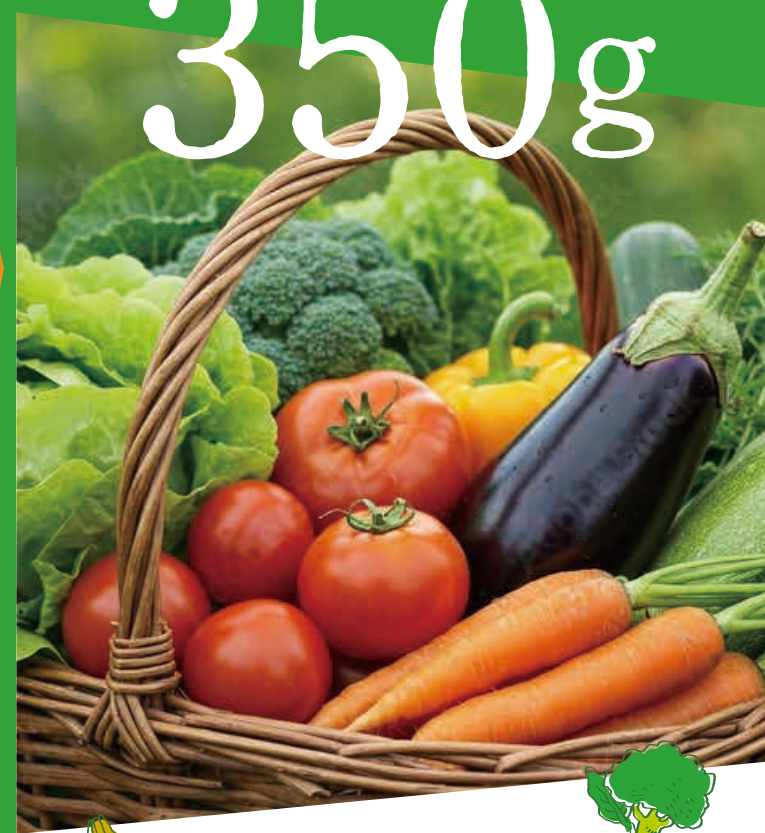
Ebetsu Vegetable Life



健康のために  
野菜を食べよう!

1日の目標は

350g



健康  
都市 えべつ

