



8月31日は「野菜の日」

みなさんは普段どのくらいの野菜を食べていますか？

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスやかぜなどの予防にも効果的です。

野菜をしっかり揃えた、主食、主菜、副菜のバランスいい食事を摂るようにしましょう。



1日の野菜摂取目標量

350g

見た目の目安として、生野菜両手1杯×3または小皿料理5皿分と言われています。

野菜をたくさん食べるためのポイント

- 茹でたり、煮たりして「かさ」を減らす
- すぐに使える冷凍野菜をストックしておく
- 汁物には野菜をたっぷり、汁少なめに（減塩にも効果あり）

ベジチェックのお知らせ

保健センターでは、毎月第2木曜日に体組成計測定を行っており、体の筋肉量や脂肪量、筋肉バランスなどが測定できます。

10月9日の測定会では、「ベジチェック」という機械で野菜の摂取量を簡単に調べることもできます。

1日の野菜摂取目標量である350gを摂れているかチェックしてみませんか？

※ベジチェックは30秒ほど機械に手のひらをかざすだけでできます。

※体組成計測定会の詳しい日程は、広報みたね行事予定またはホームページに掲載しています。



無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくりと対応し、秘密は厳守します。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

※来所が難しい場合は、電話での相談もできます。

秋田なまはげの会出張相談会 ～お金や暮らしの相談会～

開催日	8月26日
開催時間	13時～16時（相談者1組に対し、1時間程度）
会場	保健センター
相談員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



住宅省エネ2025キャンペーン
窓リフォームで補助金もらえます！



お気軽に

ホームショップハタケイ

へご相談ください

広告 三種町鹿渡字町後234 TEL:0185-87-3134

あきた省エネ家電購入応援キャンペーン実施中

エアコン

省エネ性能★2以上のエアコンをご購入・設置頂くと

最大 25,000円相当プレゼント

詳しくはホームショップハタケイへお問い合わせください