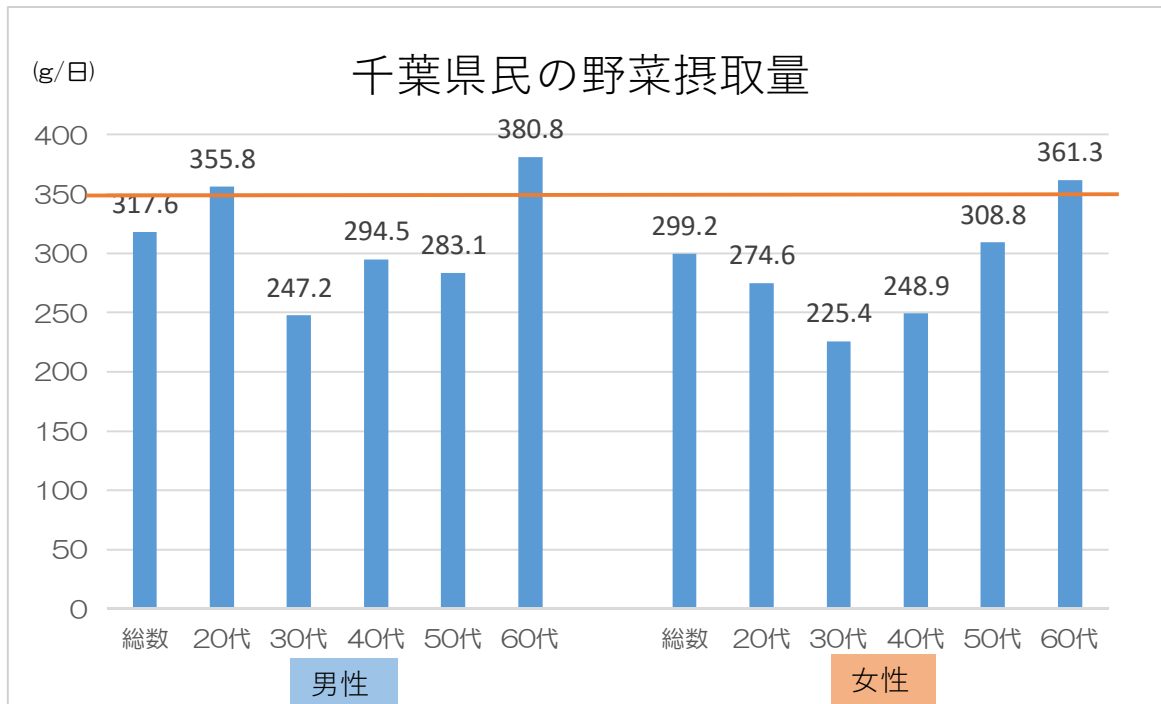




# 野菜足りていますか？！



野菜摂取の目標量

350 g/日

(健康日本21 (第二次)、  
健康ちば21 (第2次))



千葉県マスコットキャラクター  
「チーバくん」

30～50代の  
働く世代は、  
野菜が不足  
しています！

## まずは、お昼に

## 野菜小鉢を食べましょう！

昼食に野菜小鉢を  
1品以上選択しませんか？

野菜摂取目標量に  
ぐっと近づきます！



野菜が不足すると...

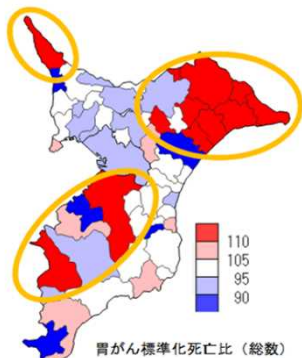
**食物繊維**や**カリウム**などの  
様々な栄養素が不足してしまいます。

食物繊維...便秘予防、血糖値上昇の抑制、  
コレステロールの吸収抑制等の働き  
カリウム...余分なナトリウムを排出し、  
血圧を下げる働き

# 野菜を食べましょう！

現代は、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになると言われている時代です。

野田市では、特に胃がんの死亡率が県平均と比較して高くなっています。

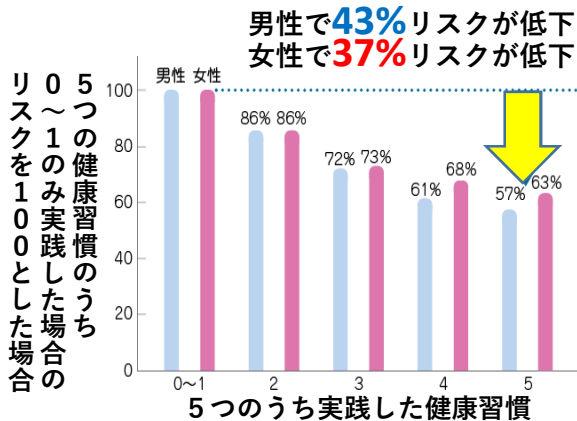


出典 千葉県健康格差分析事業報告書(平成28年7月)

がんのリスクは、5つの生活習慣に配慮することで、ほぼ半減すると言われています。



出典 国立がん予防センター



## 食習慣の見直しの1つとして、野菜を意識して食べてみてはいかがでしょうか？

野菜摂取は、胃がん予防にも効果がある可能性があると言われています。

チーバくん



## 野田健康づくり協議会を知っていますか？

国が実施している地域・職域連携推進事業の一環として、野田圏域の地域と職域がそれぞれ行っている健康づくりの架け橋になることを目的に発足しました。

協議会員が各々の強みを活かし、「食と健康」をテーマに様々な活動をしています。

<協議会員> 全19機関(順不同)

敷島製パン株式会社、キッコーマン食品株式会社、ルネサンス野田株式会社、JAちば東葛野田地区経済センター、小張総合病院、キッコーマン総合病院、野田市医師会、野田市歯科医師会、野田市薬剤師会、柏労働基準監督署、柏労働基準協会、地域産業保健センター、全国健康保険協会、野田市商工会議所、野田市関宿商工会、食生活改善推進員、野田市国保年金課、野田市保健センター、千葉県野田健康福祉センター



作成 千葉県野田健康福祉センター(野田保健所)