



第3回 メタボ（メタボリックシンドローム）と野菜

■白石町でも急上昇！メタボリックシンドローム

ここ数年で白石町のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者とその予備群が急激に増加しています。内臓脂肪が過剰に蓄積されると糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になりやすいことが分かっています。



白石町でも増えているんだね！メタボの予防・改善にはどうしたらいいの？

■メタボ対策に野菜の力 ～ビタミンのA・C・E（エース）と食物繊維～

低エネルギーで、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富な野菜はメタボ解消の強い味方。

特に、濃い緑色の葉野菜は、抗酸化ビタミンのA・C・Eやカロテン、葉酸などの体に嬉しい栄養がたっぷり含まれ、糖質は少なく、腸内環境を整える食物繊維をとることができるので、生活習慣病予防にしっかりとってほしい野菜です。

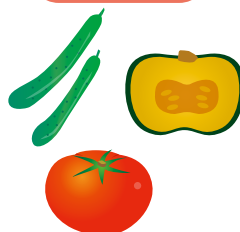
葉茎菜類

- ・ビタミン、食物繊維が豊富
- ・低糖質、低エネルギー

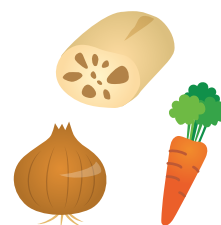
生活習慣病予防に
特におすすめ！



果菜類



根菜類



野菜料理ってめんどうだし、料理の仕方が分からない・・・。

■始めよう！「毎日プラス一皿の野菜」

生活習慣病の予防が期待される野菜ですが、佐賀県民の摂取量は推奨量より一皿分（約80g）不足しています。「毎日プラス一皿の野菜」を目標に、野菜の摂取量を増やすことを始めてみましょう。

白石町食生活改善推進協議会の皆さん（ヘルスメイト）に、簡単に野菜がたくさん食べられる料理を教えていただいて、レシピ集『おいしく健康しろいし野菜レシピ』ができました！

講話や料理講習などで配布する予定です。
希望の人は下記までお問い合わせください。



ヘルスメイトさん
おすすめの
野菜レシピ集が
できました！