

野菜を意識して食べましょう！

国保和良診療所 管理栄養士 八木夕紀

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康を維持するのに欠かせない食べ物です。

野菜をしっかり食べることで、狭心症や心筋梗塞などの心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

厚生労働省が推進する「健康日本21（第3次）」では、野菜を一日に350g食べることを目標としています。しかし、令和6年度の国民健康・栄養調査では、岐阜県の野菜摂取量は男女ともに全国平均をやや下回っていて、目標量350gに対して男性では83g、女性では107g少ないという結果でした。

毎日の食事の中で意識的に野菜をとり入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。



野菜の1日の目標量

350g

目玉焼き
添えの野菜
30g



具沢山の豚汁
50g



焼きそば
50g



野菜サラダ
70g

和え物
60g



あじフライ
添えの野菜
30g



煮物
70g

朝食 70g程

昼食 120g程

夕食 160g程

【野菜をより多く食べるためのポイント】

- ・朝食で70g、昼食で120g、夕食で160g程を目安に野菜を食べましょう。
- ・具沢山の汁物にする、または茹でて食べやすい状態にすることで、野菜をより多く食べる事ができます。
- ・コンビニなどで食事を選ぶときには、サラダやサンドイッチなど野菜を使った料理を意識的に選びましょう。

【和良診療所からのお願い】

熱がある・咳がある・風邪のような症状がある方は、
受診する（診療所にお越しになる）前に、必ず電話
にてご相談願います。

【和良診療所 ☎77-2311】

【歯科診療所からのお願い】

初めて受診されたい方、お久しぶりに受診されたい
方はなるべく電話にて予約をお取りください
ますようお願いいたします。

**12月までの間、診療日を火曜から月曜に変更
します。ご理解の程よろしくお願いいたします。**

【歯科診療所 ☎77-4008】

和良診療所・和良歯科診療所 診療予定表

9月		和良診療所		和良歯科 診療所
		午前の部 受付8:00~11:30 診療8:30~12:00	午後の部 受付14:00~17:00 診療14:30~17:00	8:30~12:00 14:00~17:30
1日	火	伊 藤	堀	
2日	水	林	林	岡
3日	木	堀	堀(訪問診療)	
4日	金	伊 藤	堀	
5日	土			
6日	日			
7日	月	堀	堀	都 尾
8日	火	伊 藤	堀	
9日	水	鈴 木	鈴 木	岡
10日	木	堀	堀(訪問診療)	
11日	金	廣 瀬	堀	
12日	土			
13日	日			
14日	月	堀	堀	都 尾
15日	火	伊 藤	堀	
16日	水	林	林	岡
17日	木	堀	大西(訪問診療)	
18日	金	伊 藤	伊 藤	
19日	土			
20日	日			
21日	月			
22日	火			
23日	水			
24日	木	堀	堀(訪問診療)	
25日	金	廣 瀬	堀	
26日	土			
27日	日			
28日	月	堀	堀	都 尾
29日	火	堀	堀	
30日	水	林	林	岡

◆ 木曜午後は、主に訪問診療を実施しているため、医師が不在です。
※ 都合により予定が変更することがありますので予めご了承ください。

お問い合わせ先

◆ 県北西部地域医療センター
国保和良診療所

▽ 在宅支援診療所
▽ 健康診査

※ 平日 8時 ~ 17時
電話 77-2311
FAX 77-2376

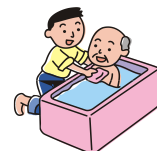


▽ 居宅介護支援事業所
介護保険の利用相談

電話 77-2023

◆ 県北西部地域医療センター
和良介護老人保健施設

▽ デイケア(通所リハビリ)
▽ 短期入所(ショートステイ)
▽ 入 所



電話 77-2778
FAX 77-2174

◆ 県北西部地域医療センター
国保和良歯科診療所



電話 77-4008
FAX 77-4004
(火・水のみ対応)