



野菜の1日の摂取目標「350g」とは？

野菜はビタミン、ミネラルなどの重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置付けとなっています。健康のためには、1日350g以上の野菜を食べることが大切です。



生の状態で
両手のひらいっぱい
350gの量です。

◎「野菜1日350g」は野菜料理5皿以上に換算できます。季節を感じながら色々な野菜を食べましょう。

【野菜をたっぷり食べるコツ】

- 朝食用の野菜料理は前日に下ごしらえなどを済ませておく。
- 外食ではなるべく野菜が多いメニューを選ぶ。
- 冷凍野菜などを上手に活用する。
- 肉料理や魚料理などの主菜にも、野菜をたっぷり付け合せる。
- 煮物や炒め物にすれば“かさ”が減る。

その内、緑黄色野菜で120g以上（2皿程度）



青菜のおひたし



かぼちゃの煮つけ

野菜料理の小皿や汁物は、毎食1～2品、1日5品以上を目安にすることで350g以上の野菜がとりやすくなります。

問町民生活部健康福祉課☎(57)4171

ご存知ですか？

障害者差別解消法

(第5回)

◆知的障害

知的障害とは、おおむね18歳までの発達期に知的な機能の発達に障害があり、何らかの支援が必要な状態です。

話の内容をつまみ理解できない、日常生活の動作に介助を要する、読み書きや計算が難しいなど、障害の状態はさまざまですが、周囲の理解や支援によって、仕事をしたり社会生活を送っている人もいます。

～知的障害の人ができること、苦手なこと～

難しい言葉や複雑なことは理解しにくいことがあります。できるだけ短い言葉でゆっくりと、繰り返し説明することで理解できる場合も多くあります。

書類などは、漢字にふりがなを振るなどの配慮により、わかりやすくなる人もいます。

知的障害の人の自尊心を尊重し、理解の程度に応じて接してください。

◆精神障害

精神障害とはうつ病などの気分（感情）障害や統合失調症に代表される精神疾患により、不安や不眠、幻覚や妄想などの精神症状や身体症状が現れている状態です。精神障害といっても種類や症状もさまざまです。

～精神障害のある人に対する誤解と偏見～

ストレス社会の現代において、うつ病などの精神疾患は誰もがなりうる身近な病気です。

精神疾患を持つ多くの人が、服薬やカウンセリングなどの医療的な治療により、症状をコントロールしながら日常生活や社会生活を送っています。

精神障害のある人は、「精神疾患による症状のために生活のしづらさを持った人」であり、誤解や偏見に基づく先入観を持たずに、接することが大切です。

問 栃木県保健福祉部障害福祉課

☎ 028(623)3490

☎ 028(623)3052

町民生活部健康福祉課

☎ (57)4196

FAX (57)4193