野菜をよく噛んで食べよう！

カム噛む！せたベジ

めざせ1日の野菜摂取量350g！編

よく噛むことで
期待できる効果！

- ☑肥満予防
- ☑脳の活性化
- ☑からだや歯の病気の予防
- ☑味覚の維持向上 など





野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。よく噛んで食べることは、
健康なからだや食べる力を維持するための大切な習慣。
噛むことによってさまざまなよい効果が期待できます。

カム噛む！クイズ



Q1 野菜350g分は次のうちどれに相当するでしょう？

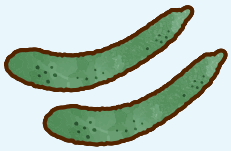
1. 生野菜両手3杯分



2. 小鉢程度の野菜料理5皿分



3. きゅうり約2本分



Q2 次のうち緑黄色野菜はどれでしょう？

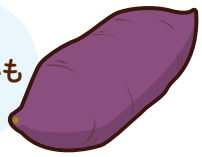
1. ナス



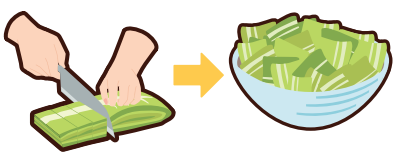
2. トマト



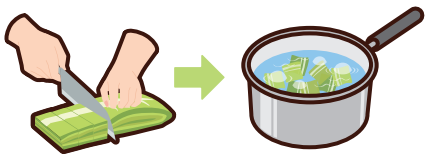
3. さつまいも



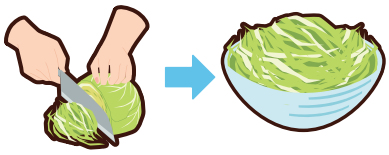
Q3 次のキャベツの調理法・切り方の中で噛む回数が多い順番は？



1. ざく切り・生



2. ざく切り・茹で



3. 千切り・生

答えはこちら！

世田谷区公式ホームページ
検索ページID 2977

ひとくちメモ

世田谷総合支所の令和7年度の区民健診（16歳～39歳対象）にて、
野菜摂取量推定機器（ベジチェック®）を実施した方の中では、
88%の人が野菜不足という結果になっています。

