8月31日は「野菜の日」

毎日の食事に野菜をプラスすることで、より栄養バランスの良い食事になります。夏野菜がおいしい今の時期、新鮮な野菜を使って楽しく食事をしませんか。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(28)2280

野菜350gを上手に食べるコツ

野菜を食べて毎日を健康に！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、風邪を引きにくくしたり、肌荒れを防いだりする働きがあります。また、よく噛んで食べることで肥満など生活習慣病の予防にもつながります。

健康な生活を維持するための野菜摂取目標量は

20歳以上1人 **1日350g** 以上

1皿や小鉢は約70g、大きな器は約140g

〈3食合計の例〉

①野菜サラダ70g +
②ほうれんそうのお浸し70g +
③野菜炒め140g +
④レンコンのきんぴら70g = **350g**

生の状態では両手に1杯、加熱した状態では片手に1杯が約120g

ゆでる・煮る・炒める・蒸す(電子レンジ)など、加熱するとかさが減り食べやすくなります。

生 = 120g, 加熱 = 120g

1日3回に分けて食べる

朝、昼、夜、1日3食の場合、1食当たり約120gの野菜を食べると、約350gの野菜を食べることになります。

朝ごはんの例
昼ごはんの例
夜ごはんの例

野菜を無理なく、たくさん食べる工夫

自分の暮らしに合った工夫を取り入れてみましょう

- ★加熱して、かさを減らす
- ★トマトやキュウリなどの手軽に食べられる野菜や、作り置き料理を常備する
- ★冷凍野菜を活用する
- ★汁物に野菜をたっぷり入れる
- ★外食は副菜のある定食を、丼ものや麺類の一品料理には野菜の小鉢を追加する
- ★スーパーやコンビニで、野菜が入った総菜を選ぶ

健康づくり応援団協力店「ふじさわベジプラス店」

野菜を使った栄養バランスの良い食事、おいしく無理なく健康づくりができるお店です。協力店も募集しています。詳細は市の☎の健康づくり課のページ、またはInstagramへ。

QRコード: 市の☎ 店舗一覧など | Instagram: 「ふじさわ食育ひろば」

ステッカーが目印

藤沢産農産物直売所・各種イベント

藤沢産サンセットマルシェや農産物直売所「わいわい市」「米ディハウスくげぬま」では、新鮮で安心な藤沢産の農産物などを販売しています。

休日・夜間などの急患診療

南 南休日・夜間急病診療所
☎(23)5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)

北 北休日・夜間急病診療所
☎(88)7301 大庭5527-1 (保健医療センター内)

・可能な限り、事前連絡をしてからの受診にご協力ください
・☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時～11時	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分	午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)	午後6時～11時	午後11時～翌朝午前7時30分
内科	○	○	○※2	○	○	○※2
小児科	○	○	※3	○	○	※3

区分	日曜日・祝日 午前9時～午後5時(正午～午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(☎へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(☎あるいは☎へお問い合わせください) ※4

※1 受付時間…診療時間終了30分前まで
※2 ☎内科の午後11時以降は要事前連絡
※3 小児科の午後11時以降は市民病院☎(25)3111へ(要事前連絡)
※4 問い合わせ時間…午前9時～午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

ふじさわ安心ダイヤル24 ☎0120(26)0070

24時間電話健康相談サービス
健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・医療機関情報
※発信者番号は通知設定でおかけください 表中の診療時間以外はこちらへ
救急車を呼ぶか迷ったときは、かながわ救急相談センター(#7119)もご利用いただけます。

	月～金曜日(夜間)	土曜日(午後1時～翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時～翌朝午前8時 ☎0120(26)0070で案内	8月 9日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 16日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 23日 湘南中央病院 ☎(36)8151

	日曜日・祝日	
	午前9時～翌朝午前8時	午前9時～午後5時
外科・整形外科	8月10日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 11日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 17日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 24日 湘南中央病院 ☎(36)8151	8月10日 ほり整形外科クリニック ☎(24)3777 11日 木下整形外科 ☎(90)5898 17日 森川整形外科クリニック ☎(33)0303 24日 湘南ふかさわクリニック ☎(41)5525
産婦人科		8月10日 湘南レディースC-X ☎(31)1520 11日 藤沢女性のクリニック もんま ☎(55)4976 17日 がやみレディースクリニック ☎(41)9996 24日 宮川医院 ☎(22)5915

日曜日・祝日(午前9時30分～正午、午後1時～4時) ※5

歯科 休日急患歯科診療所 ☎(26)3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで