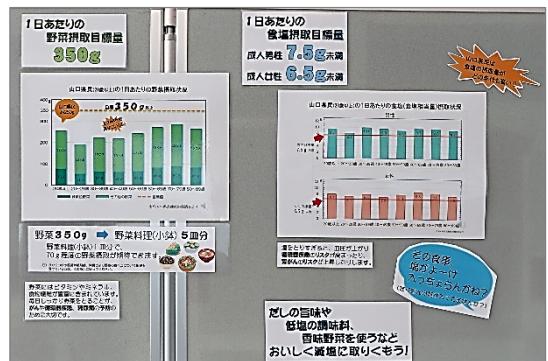


## はじめよう！“1ベジライフ”～健康のために野菜を食べましょう～

野菜の摂取は、血圧の低下、血糖値の急上昇抑制、肥満防止などに効果があり、生活習慣病の予防につながります。しかし、山口県民の野菜摂取量は、厚生労働省が設定した目標量よりもかなり少なく、全国平均との比較でも下回っています。

健康のために「野菜料理を毎日もう一皿」、「毎食一皿目は野菜から」の“ワンベジライフ”を実践してみましょう。

出典：山口県「健康やまぐちサポートステーション」より



まずは自分が毎日野菜をどれくらい食べているかを“知る”ことから始めてみませんか？

野菜の副菜を1皿増やしたり、野菜が多く含まれるメニューを選ぶようにするなど、できることから取り組んでみましょう♪



### 野菜1日350g

健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において、20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の適量摂取が期待される量として350g以上とされています。

時期によってお手頃な価格となっている野菜や、栄養価の高い旬の野菜をもっと食べて、毎日を元気に過ごしましょう

出典：農林水産省HP「野菜を食べようプロジェクト」より



## やまぐち健幸アプリで“歩く”ことを楽しもう！～バーチャルウォークコース・リアルウォークコース～

山口県の公式ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」には、“楽しく”ウォーキングに取り組むための機能があります。今月の企画展示では、2つの機能を紹介していますので、興味のある方はぜひ活用してみてください！

### 1 バーチャルウォークコース [9コース]

やまぐち健幸アプリ上の仮想コースに設置されたチェックポイントをクリアしながら、コース制覇を目指します！

### 2 リアルウォークコース [14コース]

スマートフォンの位置情報を活用して、県内各地のチェックポイントを実際に歩いてクリア（チェックイン）しながら、コース制覇を目指します！

けんこう散歩道で

- ❖城下町長府散策コース
- ❖上関海峡を歩くコース

を紹介しています！

<https://www.hwy.or.jp/center/kenkou-sanpomichi/>



山口県公式ウォーキングアプリ配信中！

やまぐち健幸アプリを  
健康経営で活用しませんか？

企業・団体グループ登録すると、アプリ登録者全員の歩数ランキングだけでなく、社内メンバーのみのランキングが表示されます。

やまぐち健幸アプリの「ランニング機能」を活用して、社内でウォーキングイベントを開催してみませんか？



ぜひアクセスしてみてくださいね♪

