

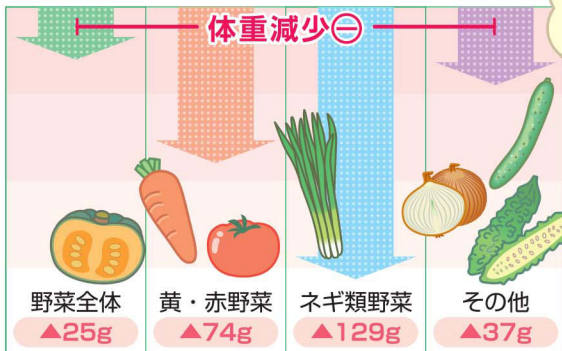
## 野菜の摂取量を増やせば、食べ過ぎ防止に効果あり!

国立がん研究センターが行った大規模の研究で、野菜摂取量増と体重の関係がわかりました。それによると、「野菜の摂取量が1日100g増加すると体重が25g減少していた」のです。野菜の種類によりバラツキはあるものの、黄・赤色野菜やネギ類野菜は、摂取量を1日100g増やすことで、体重がそれぞれ74g、129g減少しました。野菜を積極的に食べることの大切さが、あらためて証明されたこととなります。

野菜の  
摂取量が

1日当たり100g増加すると体重も変化する

約5万人、5年間の調査結果



野菜は合計29種類が調査の対象になったんだ。知りたい人は、調査データの出典サイトを見てね!



野菜の摂取量が増やすと、「ご飯や他のおかずの摂取量が減る」ことになり、それが減量に導くと考えられておるんじゃ!

出典：5年間の野菜・果物摂取量の変化と体重変化との関連(国立がん研究センター 2020/06/08)

あと+100g以上を目指そう!

減量効果は小さくても、野菜の摂取量を1日100g以上増やすことは、手軽に長く続けられることだよ! 手計の目安を紹介しますね。小鉢の野菜も、おおよそ100gになるから、ぜひ1品加えることから始めてください。



1食でとりたい野菜の量 (120g)



生野菜なら両手いっぱい 加熱野菜なら片手にのる量



ソニー健康  
のお知らせ  
・INFORMATION・

### 被扶養者(家族)の住所変更届を忘れずに!

ソニー健康に加入している被扶養者(家族)の住所が変わったときは、会社への届出とは別に『被扶養者(異動)届』の提出をお願いしています。ソニー健康からの大切な郵便物が届かなくなりますので、必ず提出してください。



住所変更の  
ウェブサイト