

健康づくりの合言葉 /

とよた健康プラス^{じゅう}10



「とよた健康プラス10（じゅう）」とは市民一人ひとりが自ら健康づくりを進めていけるよう「野菜を10口分多く食べる」「毎日10分多く運動する」「10分早く寝る」など「プラス10」を合言葉にした豊田市の健康づくりです。

「プラス10^{じゅう}」の取組を生活に取り入れ習慣化させることは、生活習慣病の予防に効果的です。健康に過ごすことができるよう、日常生活にひと工夫して取り入れてみませんか？

／ 豊田市民の野菜摂取量は少ない！ ／



1日に必要な
野菜摂取量350g



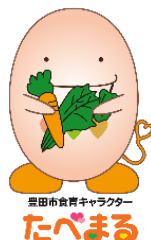
豊田市民の
野菜摂取量174g^{※1}

1日に必要な野菜摂取量の

約半分!!

まずは普段の食事に
「**プラス10口分**」
野菜を多く食べよう

野菜プラス10口分とは…



野菜摂取量
アップ

／ 小鉢一皿分 ／



普段の食事

プラス
+

野菜10口
(小鉢1皿分)

野菜料理をプラスするコツ



野菜を使った
作り置き料理を作る



手軽に使える
冷凍野菜を活用する



お汁やスープに
野菜をたくさん入れる



外食するときは
プラスでサラダを食べる

豊田の旬の野菜で一品作ろう！

地元の食材は、比較的安く購入でき、新鮮でおいしいといったメリットがあります。
豊田市産の旬の野菜を使って不足している野菜10口分（小鉢1皿分）をプラスしませんか。

豊田の野菜旬カレンダー

野菜	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
はくさい								(10月末～1月末)				
なす			(6月中旬～10月下旬)									
にんじん						(9月～12月)						
だいこん		(5月上旬～6月末)						(10月末～2月末)				
ねぎ	(年間)											



毎日「プラス10分」多く運動しよう！

普段から体を動かすことは、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるだけでなく、心の不調の改善にもつながります。



1日の生活の中で無理なく体を動かすコツ

エレベーターを使わず
階段を使用する



いつもより
早く歩いたり
歩幅を広げる



テレビを見ながら
筋トレやストレッチ



子どもや家族と
外へお出かけ



いつもより「プラス10回」よく噛もう！

よく噛むことで唾液が分泌されて、むし歯、歯周病予防につながります。
食事の時にはゆっくりよく噛んで食べることを意識しましょう。



噛む回数を増やすコツ

一口で食べる量を見直す

食事の時間をしっかりとる

自分がどのくらい
噛んで食べているか意識する



たくさん口に入
れすぎない

