



ナッジ博士

今より野菜を食べるには？





何で野菜を食べた方がいいの？

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維がからだの調子を整え、血糖値やコレステロールの上昇を防いでくれるからです。特に食物繊維は、心臓病や脳卒中などの予防に役立ちます。



1日にとりたい野菜の量350g（小鉢5皿分）に対して、日本人の平均は約280g^{*}。もう1皿だけ足せば目標達成です。

※国民健康・栄養調査（令和元年）

昨日の食事を思い出し、食べた野菜の量だけ下の小鉢に色を塗ってみましょう。



ナッジ博士に聞く

んな時どうする？



好きなものばかりに手が伸びて、つい野菜を忘れてしまうんだよね。

A 普段は意識していても、いざそのときになると忘れてしまうことは、よくあることです。そこで、スマホの待ち受け画面を野菜の画像にしてみتهはいかがでしょう？ 財布に野菜のシールを貼っておくのも良いですね。会計前に野菜を目にすることで、野菜のことを思い出せるでしょう。私もそうしています。



サラダ画像
ご用意しました！



※私的利用に限り、ご自由にお使いください。

A



[宣言コーナー] あなたも書いてみませんか？

私は

目的

のために

今日から

タイミング

に

やること

そのための工夫