

# 野菜を食べよう!!



さわやかな秋風の吹く、過ごしやすい季節となりました。秋はいろいろな食材が豊富に出回り食べ物美味しい季節です。また私たちの食欲も、旺盛になる季節でもあります。

ここでは健康づくりに役立つ「野菜」についてお話しします。

0gとしていきます。しかし、平成20年の国民健康・栄養調査の結果で野菜の平均摂取量を見ると、ほぼ290gから300g前後で推移しており、特に20代、50代の世代で野菜摂取量が少なくなっています。

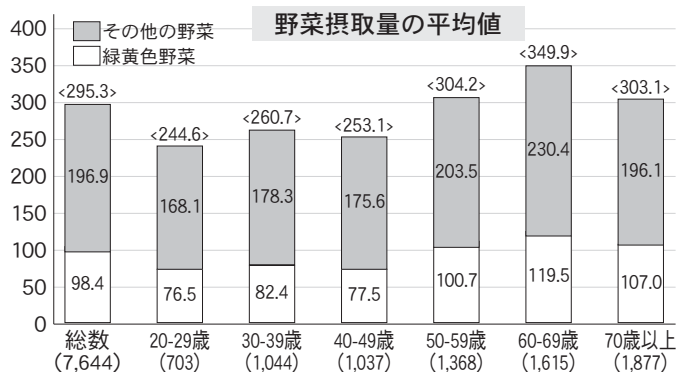


## 不足している、日本人の野菜摂取量

「健康日本21」では、1日の野菜摂取量の目標を350g

●秋の野菜は夏の野菜に比べて、ビタミン・ミネラル類はやや少なめですが「食物繊維」が豊富になっています。食物繊維は日本人に不足している栄養素のひとつです。

1日に摂りたい、望ましい野菜の量は、350gです。



## 野菜の栄養素やたらきを知って、食生活を見直そう!

健康の維持・増進にはバランス良く食べることが大切です。しかし食生活が偏ると、炭水化物や脂肪などを多く摂りすぎて野菜が不足することがよくあります。その結果ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に欠かせない大切な栄養素が不足してしまいます。これらの栄養素を豊富に含んでいるのが野菜です。

メタボリックシンドロームの予防や改善にも野菜を取り入れたバランスの良い食生活が重要です。



## 野菜を十分に食べること病気を予防しましょう!

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整えて機能を正常に

## 野菜をもっと食べて

## 健康的な生活を

維持する働きがあります。

また免疫力の向上や高血圧の改善、食後血糖値が急激に上昇することを抑制したり、がんの予防にも効果があると言われています。不足しないように意識して食事に取り入れましょう。



## 1皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう。

野菜を350gといっても、なかなか実感しにくいものです。

そこで、生野菜70g相当の量を1皿分と考え、5皿分で350gにするとわかりやすくなります。1食の中で5皿食べるのではなく、朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分など分けてたべましょう。1日3回の食事で合計5皿を目指しましょう。このうち、緑黄色野菜2皿・淡色野菜3皿です。

## ●1皿分の目安



大皿の野菜料理は2皿分に数えましょう。

例 野菜たっぷり野菜炒め



## 野菜の摂取量アップに食生活と調理を工夫して 野菜をおいしく栄養も効率よく摂ろう

### ◆具たくさんスープや汁物を作る

けんちん汁、野菜多目のぶた汁、  
ミネストローネ 等



大量に見える野菜も茹でればかさが減り、生野菜よりたくさん食べることができます。

### ◆野菜の作りおきメニューを用意する

金平ゴボウ、ひじき煮、ナルム 等



緑黄色野菜を油で炒めると、カロテンが油にとけ効果的に吸収されます。

### 生でおいしく食べられる簡単野菜を用意する

トマト・きゅうり・セロリ 等



果物をプラスして飲みやすい野菜ドリンクを手作りしてもよいでしょう



### 野菜の主な栄養素とはたらき



特定の野菜や成分だけにこだわらず、多くの野菜を食べることが大切です。

| 成分     | 主な働き            | 機能性                 | 主な野菜                        |
|--------|-----------------|---------------------|-----------------------------|
| ビタミンC  | 血管・歯・皮膚組織を丈夫に保つ | 悪玉コレステロールの減少、抗酸化作用  | キャベツ、だいこん、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン |
| ビタミンE  | 血管など組織細胞の老化防止   | 抗酸化作用、動脈硬化予防        | かぼちゃ、ほうれんそう、赤ピーマン、大根の葉、しその実 |
| 食物繊維   | 腸内環境を整える        | 糖尿病の予防・コレステロール値の正常化 | ごぼう、モロヘイヤ、にんじん              |
| カリウム   | ナトリウムの排出を促進     | 高血圧を予防              | ニラ、パセリ、じゃがいも、さといも、さつまいも、    |
| カルシウム  | 丈夫な歯や骨をつくる      | 骨粗しょう症予防            | 小松菜、水菜、かぶ                   |
| β-カロチン | 皮膚や粘膜の細胞を正常にする  | 抗酸化作用、がん予防          | にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう            |

### interview

#### 健康づくりは食生活から

保健福祉課保健推進係  
林その子(管理栄養士)



せたな町管理栄養士として乳幼児期から成人・高齢者を対象に、それぞれの年齢層にあった栄養相談や料理教室を行い、食生活の大切さを伝えていきます。

町では生活習慣病と言われる糖尿病・脂質異常症・高血圧症の方が多い状況です。これらの病気は食生活とも密接に関わっています。(食べ過ぎや飲みすぎ・欠食・肥満など) これらの病気の予防や改善を目的として今後も個別栄養相談や料理教室を開催する予定です。自主組織やサークル等の要望により、各地域において教室等も実施していきますので、お気軽にご相談ください。

#### 事業内容

- 料理教室の開催
  - ・ 成人対象
    - 「ヘルシー料理教室」
    - 「ダイエット教室」
    - 「糖尿病教室」
  - ・ 乳幼児のいる保護者対象
    - 「親と子の料理教室」

- 乳幼児から高齢者まで栄養相談を実施

#### 問い合わせ

役場本庁保健福祉課

☎ 0137・84・5984



「栄養教室」の風景  
(脂質異常症の改善ポイント)  
の講話など