

栄養士からの健康アドバイス

野菜を食べていますか？

「不足なく摂って健康な体を維持しましょう」



今月の担当

北檜山区
西野 彩
です

8月31日は
「野菜の日」

全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が、もっと野菜について認識してほしいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。そんな、8月31日「野菜の日」を前に、みなさん不足しがちな野菜についてご紹介します。

みなさんは野菜を
食べていますか？

「健康日本21」(下記参照)では、1日に350g以上の野菜を食べることを目標としています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していないのが現状です。

平成24年国民健康・栄養調査では、20歳以上の平均が286・5gとなっており、都道府県別でみると北海道は男性260gで46位、女性271gで31位と低い順位です。

野菜にはどんな
効果があるでしょう

1 高血圧予防

野菜には高血圧の原因であるナトリウムを排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは血圧の上昇を防ぎ、脳卒中や心臓病などの予防に効果的です。カリウムは水に溶けやすいのでスープにするとうるみと丸ごと摂取することができます。

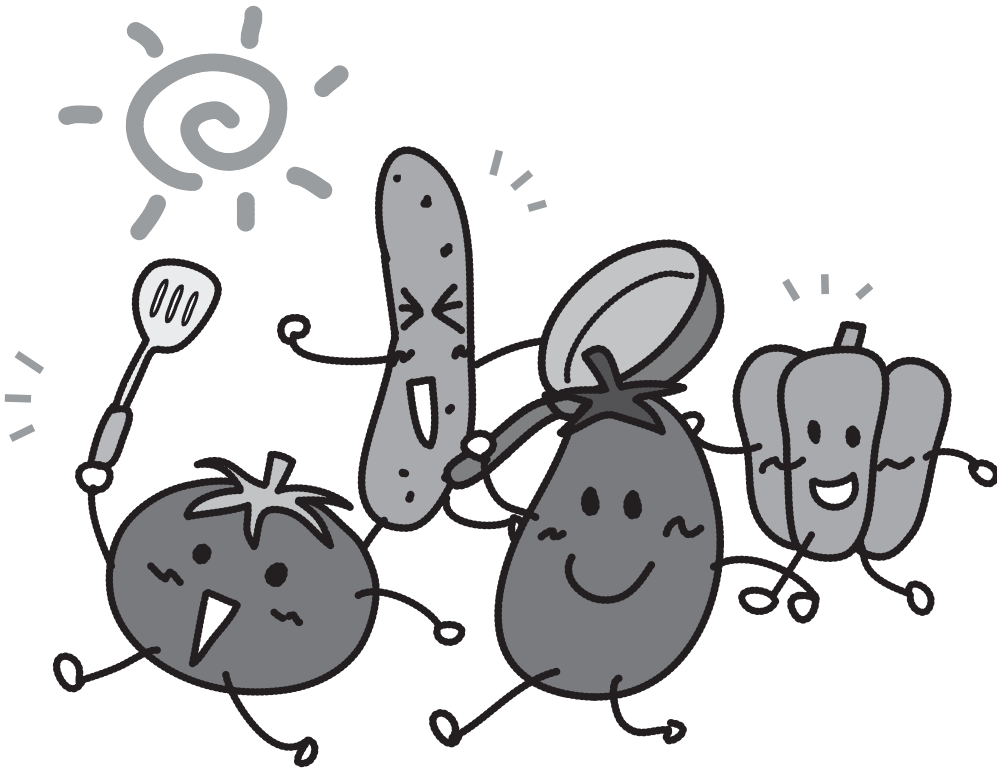
2 糖尿病や脂質異常症、肥満の予防

皆さんもご存じのとおり、食物繊維が豊富に含まれています。血糖値や血中脂質の急激な上昇を抑えて、吸収を緩やかにしてくれます。食物繊維には満腹効果があるため肥満防止にもつながります。

3 若さを保つ

お肌をピチピチにしてくれるビタミンの宝庫でもあります。老化の原因は体内に発生した活性酸素と言われる物質が原因です。活性酸素の害を防ぐためには活性酸素を除去する「掃除屋」と呼ばれる抗酸化物質をとるのが有効です。ビタミンE、C、β-カロテン(かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、さつまいもなど)は特に重要で、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。

●健康日本21とは…健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(平成15年厚生労働省告示第195号)」は、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたものです。本方針が全部改正(いわゆる「健康日本21(第2次)」)されました。(平成24年7月10日厚生労働省告示430号)



1日に食べたい350g以上の野菜はどのくらい？

生の野菜350gです



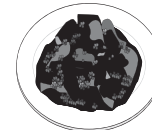
この野菜を調理したら



小皿や小鉢で5つ分くらいの料理になります。



サラダ
80g



ナスとピーマンの炒め物
70g



おひたし
60g



具だくさんの汁物
70g



かぼちゃ煮
70g

野菜は緑黄色野菜とそのほかの野菜に分けられ、栄養分の含まれ方に違いがあります。1/3量（2皿分くらい）は緑黄色野菜からとりましょう。

成人1日当たりの摂取量の目標値

緑黄色野菜

その他の野菜

$$350g = 120g + 230g$$

5つ分を3食で食べるモデル例

朝食

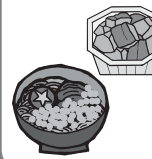
- ・ごはん
- ・焼鮭
- ・サラダ
- ・具だくさんの汁物



(野菜2つ分)

昼食

- ・納豆そば
- ・かぼちゃ煮



(野菜1つ分)

夕食

- ・ごはん
- ・からあげ
- ・ナスとピーマンの炒め物
- ・おひたし ・お茶



(野菜2つ分)

野菜を手軽に食べる工夫

◎汁物には野菜をたっぷり入れる

みそ汁やスープ、鍋料理にすると「かさが増える」ため多く摂取できます。また、減塩にもつながります。

◎作り置きしておく

手間がかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存をしておく。(きんぴら、筑前煮、かぼちゃの煮物、切り干し大根の煮物など)

◎電子レンジで簡単調理

火を使わないため、暑い夏場も簡単に調理できます。面倒な野菜の下ゆでも、電子レンジを使えば簡単かつ、ビタミンも損なわず摂ることができます。

◎市販の冷凍食品を使う

下調理の手間をはぶくことができます。一回に少しずつ使う場合は便利です。さまざまなカット野菜が出回っています。(かぼちゃ、グリーンアスパラ、ミックスベジタブル、にんじん、ブロッコリーなど)

野菜を効率的に摂るには、まずは3食きちんと食べることが大切です。日々の食事から、野菜350gを不足なく摂って、健康なからだを作り維持していきましょう。

特定健診伝言板

総合健診 8月18日頃までにお申し込みください

9月は大成区で、特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などが実施されます。

◎9月7日回 大成町民センター

※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウイルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。

乳がん検診 8月18日頃までにお申し込みください

北檜山区で、乳がん検診が実施されます。

◎9月6日回 せたな町健康センター

※乳がん検診の無料クーポンが届いている方も受診できます。

巡回診療

受診希望の方は必ず当日の11時までに健康センターへお申し込みください。

受付時間は13:00~14:30になっています。

場所：せたな町健康センター

◎8月14日 木 皮膚科

◎9月9日 火 耳鼻科

巡回診療は必ず当日の11時までに申し込みをしてください！



健診申込・健康相談などは各保健師まで

●せたな町健康センター ☎0137-84-5984

●瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311

●大成総合支所 ☎01398-4-5511