

野菜を食べていますか？

野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。



「健康づくりに関するアンケート」(令和6年)



6月は食育月間

毎月19日は「食育(いく)の日」です

食べることは生きることであり、健康な体と心をはぐくむことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

須恵町民は野菜不足がみ?!

上のグラフをみると、須恵町民の方の野菜摂取量の平均は141.7gです。

須恵町健康増進計画では現状を考慮して220gを目標としています。

ちなみに「健康日本21(第三次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。また、食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて副菜とし、小鉢1皿約70gとすると、1日5~6皿が摂取目安となっています。



(出典:健康日本21アクション支援システム Webサイト)

ポイント①

野菜を多く食べるメリットを知る

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。



ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧予防にもなります。また特に色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)には、カルシウムも多く含まれています。



ビタミン類

摂取した栄養素が体内で利用されるため必要になります。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。(特にB群)

ポイント②

野菜摂取量の目安を知る

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。

手ばかり法で1食分(約120g)は生野菜だと両手いっぱい、加熱したら片手分、と加熱するとかさは小さくなり食べやすくなります。



生野菜



加熱野菜

ポイント③

普段の食事に+1皿

先述の現状から、須恵町の目標を達成するためには、1日当たり小鉢約1皿分が不足していることになります。

野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。目安として1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を+1皿食べることを目指しましょう。