

健康だより

＜健康習慣・野菜を食べる＞

＜野菜摂取量状況＞

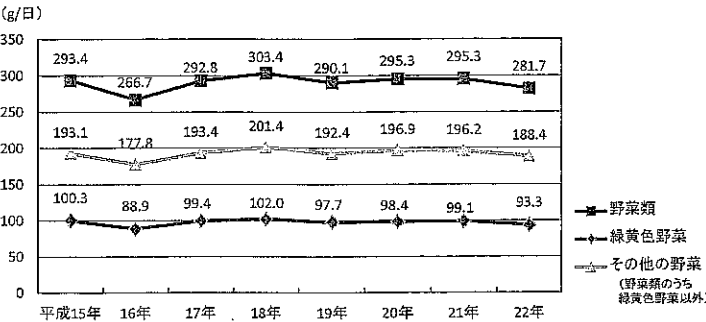
野菜には、体がスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富です。また、ストレスが多くて心が疲れたときも野菜を！

野菜に豊富に含まれるビタミンCには、心身を安定させる効果があります。

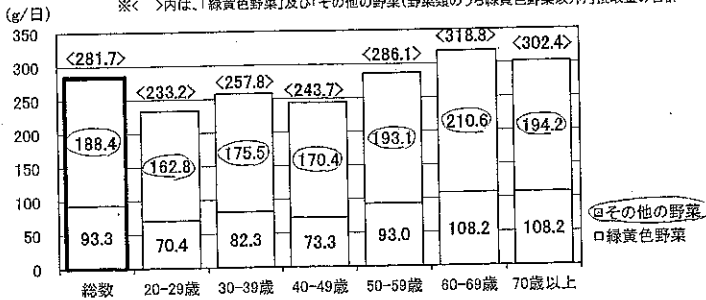
1日あたり350g以上(野菜料理の小鉢なら5皿以上)取るのが理想的です。

しかし、国民健康栄養調査(平成22年)によると、野菜の摂取量は年々減少傾向、特に若い人たちの摂取量が少なくなっています。

野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15年～22年)



野菜摂取量の平均値(20歳以上)
※<>内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計



＜野菜を食べて生活習慣病予防＞

野菜不足によってビタミンやミネラル、食物繊維などが不足し栄養のバランスが悪くなると体内に侵入した細菌やウイルスなどを排除する「免疫」の働きが低下し、病気にかかりやすくなります。

- 食物繊維がコレステロールの吸収や食後血糖の上昇を抑える
野菜を先に食べると、肥満予防に効果があります
- βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化物質がLDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する(特に、野菜を蒸して温野菜にすると、酸化LDLが減る。
(酸化LDLは、フリーラジカルとして、がんや動脈硬化を起こす)
- 野菜不足の食卓ではたんぱく質やエネルギーのとりすぎになりやすい



＜野菜をたっぷり食べる4つの習慣＞

- カサを減らして、量を食べる
煮物や炒め物にすれば「カサ」が減り、生野菜より食べやすくなり、生食の3～5倍多く食べられます。
- 具沢山スープを作る
野菜で具沢山の味噌汁やスープを作りましょう。野菜の栄養分がたっぷり溶け込んだスープも残さず取り込んで！
- 外食が続くときは意識して野菜を取る
野菜の小鉢がセットになった定食や、野菜たっぷりのスープなど、野菜を意識してメニューを選びます。
コンビニでは、サラダや野菜ジュースを一緒に買いましょう。
- 手軽な食材を利用する
野菜を買い忘れたとき、調理の時間がないときには、冷凍の野菜や缶詰が便利です。これらは、旬の時期に収穫、加工されているため栄養成分も生のものと遜色はありません。
* 干し野菜・・・そのまま調理、保存ができ、栄養価やうまみも増すと注目されています。

＜夏野菜を食べよう＞

食べ物に季節感がなくなり、一年中さまざまな野菜が手に入るようになりましたが、やはり旬のものを食べるのが、栄養価も高く野菜のパワーが発揮されます。夏野菜は水分や「ビタミン」「ミネラル」などの栄養素が豊富なため、水分補給と同時に体の調子を整える働きがあります。ビタミン、ミネラルは汗などと一緒に排出されやすいので、毎日摂りましょう。
大量の汗をかいたり、食欲が落ちたりすると、水分や栄養が不足して、夏ばてや熱中症を起こしやすくなります。予防のためにも、いろいろな夏野菜を沢山食べましょう。

カリウム

ミネラルの一種で、血圧を下げたり、筋肉の動きを調節する作用がある。

β-カロテン

体内に取り込まれると「ビタミンA」に変化する色素成分。細胞の酸化を防ぐ作用(抗酸化作用)や、免疫の働きを維持する作用などがある。

とうがん

ゴーヤー

かぼちゃ

カルシウム

ミネラルの一種で、骨や歯をつくるうえで特に大切な栄養素の1つ。

ビタミンC

ピーマンやトマトなどの緑黄色野菜に多く含まれ、抗酸化作用がある。免疫の働きを維持する作用もあるため、夏かぜの予防にも役立つ。

ピーマン

トマト

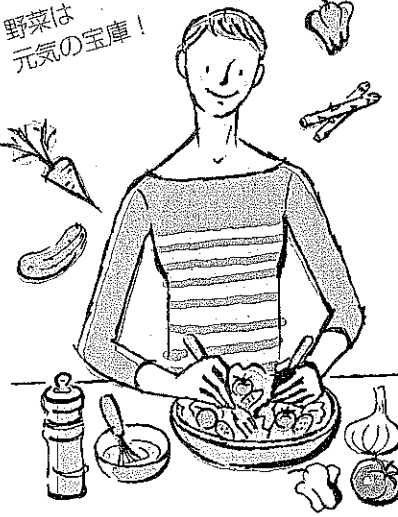
オクラ

食物繊維

腸の動きを促進する作用があり、便秘を解消する効果などが期待できる。

8月31日は野菜の日・・・野菜の力を見直そう！

野菜は1日、350g！



1日5皿 1・2・2

