愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

９月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆8 月 31 日は野菜の日◆◇

残暑厳しい日々が続きますが、いかがお過ごしですか？愛知県は農業産出額全国 8 位（平成 28 年度）で農業県と言われていますが、野菜の摂取量は、全国 47 位と最下位です。今回は野菜についてお話をします。

◆野菜を食べると何が良いの？◆

〇高血圧の予防

高血圧になる原因の一つに塩分の摂り過ぎがあります。野菜の中に含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあります。

〇脂質異常症の予防

野菜の中に含まれる食物繊維は、余分なコレステロールの吸収を抑える働きをします。それにより動脈硬化の予防に繋がります。

〇糖尿病の予防

食事の最初に野菜から食べることで、食物繊維の働きにより、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病を予防します。

〇肥満の予防

野菜をよく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が得られやすくなります。

〇便秘の予防

食物繊維により腸内環境を整え、排便を促します。

〇認知症の予防

野菜をよく噛むことで脳も活性化され、認知症予防に繋がります。

◆野菜は 1 日 350ｇ◆

野菜はどれくらいの量を食べると良いのでしょうか。厚生労働省が推進する「健康日本 21」では 1 日 350g 以上食べることを推奨されています。平成 28 年度国民栄養調査の結果で愛知県は男性の平均が 228.8ｇ/日、女性の平均が 237.7ｇ/日でした。生野菜は両手 1 杯 120g、温野菜は片手 1 杯 120ｇと言われていますので、ちょうど手に 1 杯分ほどの量が目標量に足りません。1 日の中で、手にのる量を目安に摂取量を増やしましょう。

◆野菜摂取量の増やし方◆

①市販品の活用

コンビニやスーパーのカット野菜は 1 袋約 150ｇが 100 円程度で売られています。昼食や夕食で 1 品追加するだけで手軽に野菜摂取量を増やすことができます。野菜が摂れる商品は増えていますが、サラダと言ってもコーンやパスタ、マカロニ、ポテトなど糖質を多く含む食材がメインのものもありますのでご注意ください。

②野菜ジュースの活用

糖分や塩分、果汁が添加されていない野菜汁 100%と書いてあるものを選びましょう。しかし、食物繊維の含有量は少ないため、「野菜ジュースだけ飲んでいれば充分！」ではありません。１日の摂取量を増やす方法の１つとして補助的に活用しましょう。

③お手軽野菜の活用

プチトマトやキュウリ、もやし、冷凍野菜を活用しましょう。プチトマトやキュウリは、包丁を使わず手軽に食べることができますし、もやしや冷凍野菜はレンジ調理が可能です。手間と、お金をかけず野菜摂取量を増やしましょう。

④困ったときの１品追加

もずくやめかぶのパックを活用しましょう。スーパーやコンビニで３個セットになって売っているものがあります。冷蔵庫に常備し、１品足りないと思うときは活用されてはいかがでしょうか。

今回は野菜についてのお話をしてきました。食事は毎日のことであるため、頑張りすぎると長続きしません。ご自身の食事で野菜が少ないと思った人は、まず今より増やすことから始めましょう。