



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう



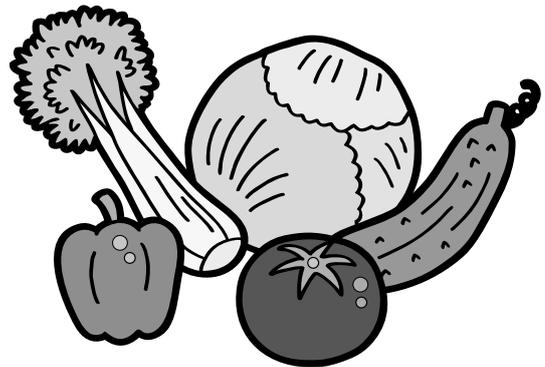
下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

「8月31日は何の日？」

「やさいの日」です。これは、ゴロ合わせをして、野菜をたっぷり食べましょう!と推奨されているものですが、この機会に野菜の”知ってほしいこと”をお伝えします。

◆まずは、あなたの野菜生活度チェック!!

- 朝食はだいたいとらない
- インスタント食品をよく食べる
- 外食をよくする
- つけ合わせの野菜は残す
- 昼食は丼ものなどの単品物が多い
- 野菜はサラダ(生野菜)でしか食べない
- 菓子パンなどだけで食事を済ませることが多い
- 野菜は…あまり好きではない…



◆判定

✓チェックの数が**0個**



まづまづ

これからもこの調子で野菜を食べましょう

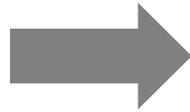
✓チェックの数が**1～3個**



自分で思っているよりも少ないかも

メニューを考えるなど、野菜をとる工夫をしてみましょう

✓チェックの数が**4個以上**



全然足りていません

もっと積極的に野菜を食べましょう

下仁田の人は野菜は足りてる?

食生活の欧米化などにより、多くの日本人が高脂肪、高エネルギーの食生活を送り、生活習慣病を抱える大きな要因の一つとなっています。

野菜の摂取量はというと減少傾向にあり、日本人の1日あたりの野菜の摂取量は平均281.7グラムです(平成22年国民健康栄養調査結果)。下仁田町の皆さんはというと、平均値はさらに少なく260.5グラムでした。(図1)どの世代でも「健康日本21」の目標である350グラムには達していません。特に20代の若い世代での摂取不足が目立ちます。

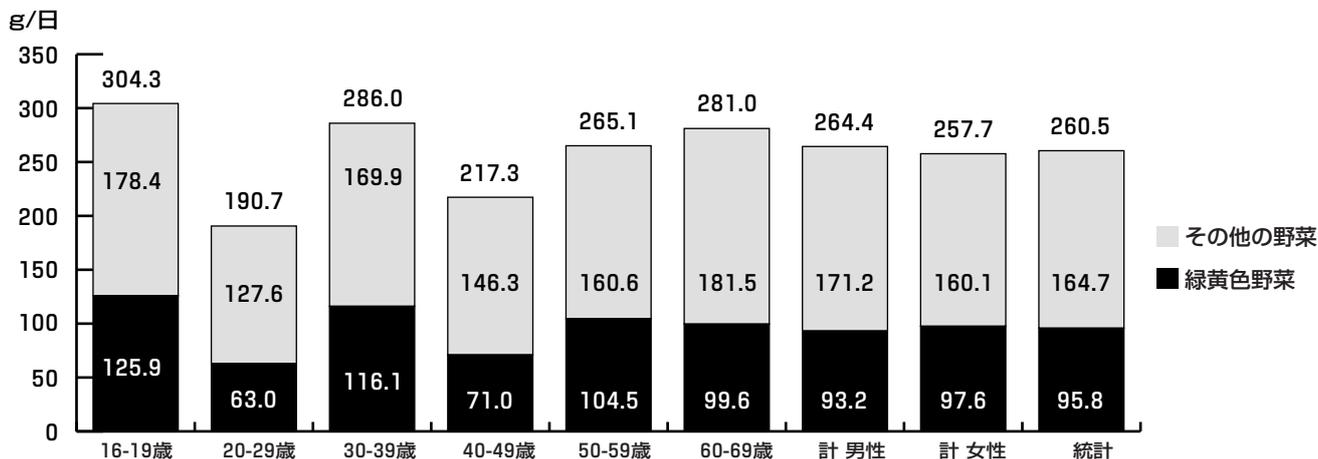


図1.下仁田町の1日あたりの野菜摂取量(平成24年3月調査)

ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいる野菜は、栄養素以外でもさまざまな機能性成分を含んでいます。私たちの体を健康に保つためだけでなく、がんをはじめとする生活習慣病などの予防に大変効果的なのです。

しかし、欠食や外食が多い食生活を送っている場合は、すぐに野菜不足になり、野菜の恩恵を十分に受けることができません。色々な野菜を上手に選び、積極的に野菜をとるようにしましょう。

こんなにすごい!野菜のパワー!

肥満予防!!

低エネルギー・低脂肪で、満腹感を得やすい。食事の始めに食べれば主食・主菜の食べ過ぎを防げる。

動脈硬化・がん予防!!

ビタミンCやβカロテンなどがもつ抗酸化作用が、動脈硬化やがんを予防。

高血圧予防!!

野菜に含まれるカリウムが、ナトリウムの排せつを促し、血圧を下げる。

高血糖・脂質異常予防!!

野菜の食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血中脂質や血糖値の上昇を抑える。

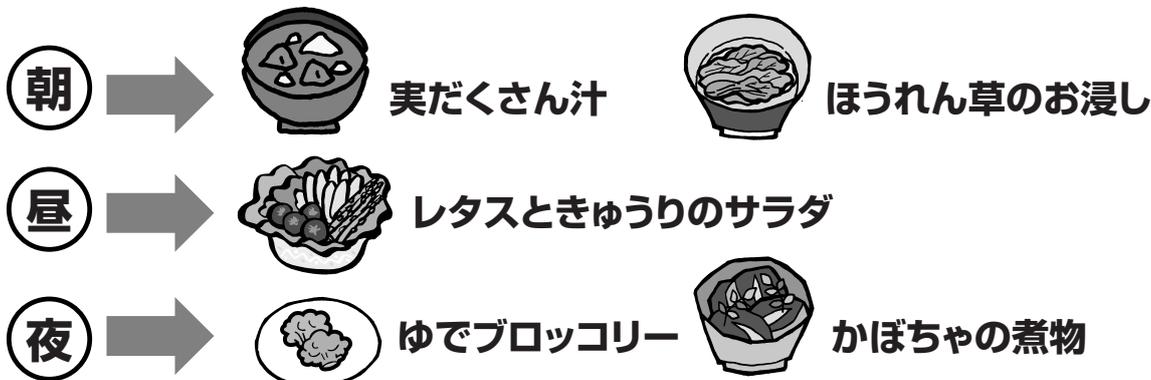
野菜をおいしくしっかり食べよう 目標は1日5皿!!

1日350グラムといわれても、どのくらいの量なのかピンと来ないかもしれません。では1日に野菜料理5皿と考えてみたらどうでしょう。

例えば…このような5皿です

小鉢や小皿にひと盛りの野菜料理は1人前=1皿分と数えます。

生の野菜がおおよそ70グラム盛りこまれますので、5皿で350グラム相当になってきます。



さあ、まずは今より1皿多く食べてみませんか!!

問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター内) ☎82-5490