こんにちは

保健師です

2024.7

第４号

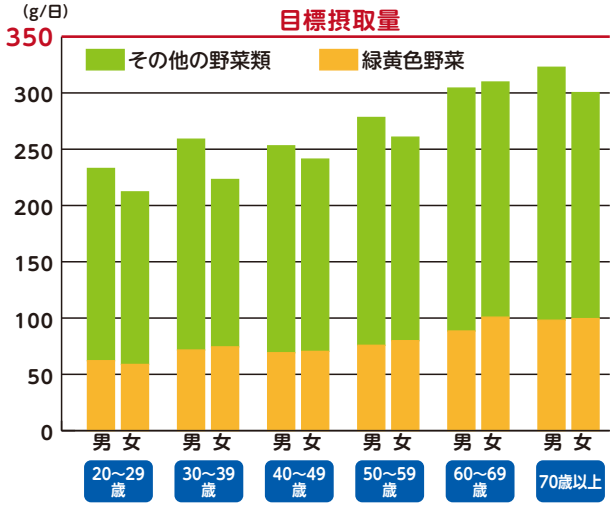
大阪菓子健康保険組合

梅雨が明けると、夏本番ですね。今年の夏も暑い日が続きそうです。
「こんにちは保健師です」４回目のテーマは「もっと野菜のパワーを食べよう」です。
血圧や血糖値、コレステロールなどが高いかたに保健指導をさせていただくのですが、食事はさっと済ませられるように“ラーメンかうどん屋”“コンビニでおにぎりと菓子パンだけ”というお話をよくお聞きします。でも、野菜のパワーを借りないのはもったいないですよ。野菜のパワーを正しく知り、今よりもっと野菜を食べましょう。

① 私たち、野菜不足です

1日あたりの野菜の目標摂取量は350gです。
国民健康・栄養調査によると、日本人の大部分が野菜が足りていません。

野菜類の摂取量の平均値(20歳以上)



出典：厚生労働省　令和元年　国民健康・栄養調査結果の概要

② なぜ野菜が必要なの?

野菜には、肥満や生活習慣病の予防となる大切な栄養素がたくさん含まれています。

β-カロテン(ビタミンA)

- 免疫機能を維持する
- がん予防、かぜ予防に有効

食物繊維

- コレステロールの吸収を抑えたり血糖値の急上昇を抑えてくれる
- 便秘を予防してくれる

ビタミンC・E・その他の抗酸化物質

- LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防に有効
- 細胞の老化を防ぐ
- 皮膚の健康を維持する

カリウム

- 体内の塩分を排出し、正常な血圧を保つ

③ 目標は1日350g以上です

●野菜350gは、野菜調理5皿分が目安です。
●野菜炒めや夏野菜カレーは1人前で2皿分と考えます。

↑350gはこのぐらい。

厚労省 e-ヘルスネットより

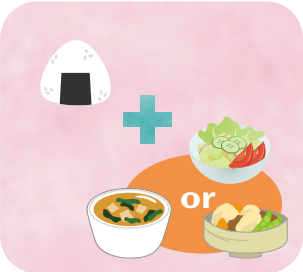
副菜料理の料理例と目安

④ たくさん食べるための工夫

●炒めたり煮たりすると、カサが減って食べやすい

●野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもつ

外食するときは、野菜がとれるメニューを選ぶ



コンビニでは、サラダや野菜のお惣菜を１品つける

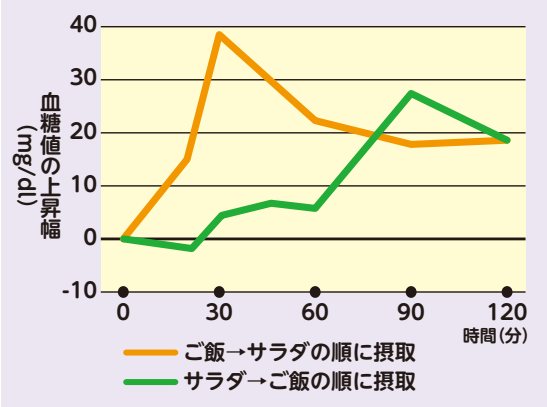
●カット野菜や冷凍野菜をつかう

●ドレッシングや調味料を工夫して、味に変化をつける

⑤ 野菜から最初に食べるとさらにいいことが！

野菜やきのこなど食物繊維から食べ始めると、糖質の吸収されるスピードがゆっくりになり、肥満と関係が深い食後の血糖値上昇をゆるやかにします。

※肥満と血糖値の関係については、またの機会にお話しします。



出典：金本郁男他.糖尿病.2010;53（2）：96-101

食べる順番

次号は1月号でお会いしましょう。