

健康アドバイス

野菜を食べよう

みなさんは1日にどのぐらいの野菜を食べていますか。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また、野菜の香りや色素、辛みなど数多くの成分には抗酸化作用があり、脳卒中や心臓病、がんなどをはじめ多くの病気を予防することがわかっています。

厚生労働省が推進する健康づくり運動『健康日本21』で、目標値として定められている野菜摂取量は1日350gです。『令和元年国民健康・栄養調査』によると、成人男女の平均野菜摂取量は1日280.5gです。しかもどの年代においても目標値に達していない状況です。

野菜350gというのは、料理にすると野菜料理5皿分といわれています。毎日これだけの量をとるのはなかなか難しいことですが、下記を参考にいろいろな工夫をして野菜をたくさん効率よく食べるようにしましょう。



野菜の摂取量を増やすコツ

- 野菜を使った常備菜を作り置きしておく
- 主菜の付け合わせを増やす
- 冷凍野菜を活用する
- 火を通すことでかさを減らす
- 具だくさんの汁物をとる
- 外食では野菜が多いメニューを選ぶ

野菜の栄養素が体内で吸収されやすい食べ方

《脂溶性ビタミンは油と一緒に》

脂溶性のビタミン(D・A・K・E)は、油で調理したり、脂肪分を多く含むものと一緒に食べたりすると吸収がよくなる

《よくかんで細胞壁を壊す》

「よくかむこと」で細胞壁が壊れ、栄養素が吸収されやすくなる

《加熱・調理する》

加熱・調理することで野菜の細胞壁が柔らかくなり、栄養素が吸収されやすくなる



岡山県南部健康づくりセンター

管理栄養士 国橋 由美子

11月末に御南中学校の近くに引っ越してきました實光(じっこう)です。[赤いポスト](#)と[玄関ドア](#)の平屋に住んでいます。イヤイヤ盛りのもうすぐ2歳になる男の子がいます。騒いで皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、仲良くして頂けたら嬉しいです。よろしく願い致します。

7組 實光 義経、瀬奈、條

田中野田町内会通常総会についてのお知らせ

期 日 令和4年4月24日(日) 田中野田公会堂

今年度も、新型コロナウイルスへの感染防止対策のため、昨年に続き[委任状による総会](#)とさせていただきます。