



## 旬野菜で1日350gを目標に

今月の担当

栄養士  
米村 菜々美

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

食事の栄養バランスをとるために野菜は1日350g以上が目標とされています。グラム数だけではわかりにくい方は手を使うとイメージしやすくなります。緑黄色野菜は生の状態で両手約1杯、淡色野菜は生の状態で両手約2杯となります。

野菜にはたんぱく質や脂質がほとんど含まれないため、エネルギー源や体の構成成分にはなりづらいですがさまざまな栄養素が含まれています。例えばビタミンCは鉄分の吸収を助けコラーゲンの合成に関わります。カリウムは腎臓でのナトリウム(塩分)の再吸収を抑制して血圧上昇を抑制します。食物繊維は便通改善作用や食後の血糖値の上昇を妨げ、血清コレステロールの増加を防止します。その他にも体調を整え生活習慣を予防する栄養素が豊富に含まれていますので意識的にとることが大切です。

右記のグラフは20歳以上の年齢階層別の野菜類摂取量平均値の年次変化です。成人男女の野菜摂取量は各世代全てにおいて350gに達していないことがわかります。特に20~29歳の若年層が少なく、一番多く食べている60~69歳と比べると男女共に100g弱、更に目標の350gと比べると100g以上足りていません。

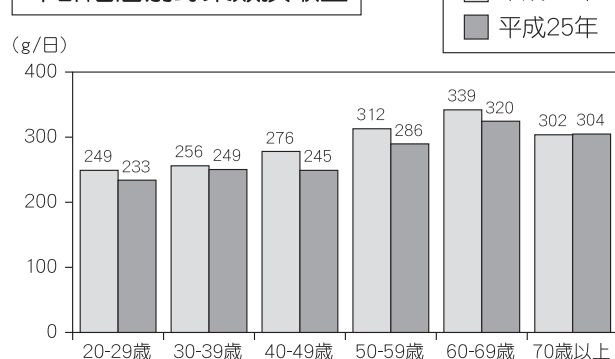
近年は健康志向も広まり健康への関心が強い方も増えていますが、「野菜をとっているつもり」になっている人も多いのではないでしょう

か?生野菜のサラダだけではなかなか350gは食べにくいので無理せずに日々の食事の中で少しずつ増やしていきましょう。

食べ方のポイントとしては、生野菜は栄養の損失は少ないのですがあまり多くの量は食べにくい。加熱した野菜は油で炒めることで脂溶性のビタミン(D・A・K・E)の吸収率がアップしさが減るので多くの量が食べられますが、ビタミンCが壊れやすいなど、それぞれにメリットとデメリットがありますので偏らずにいろいろな調理法で食べることをおすすめします。

これから暖かくなると野菜の出回る量も増え、経済的でおいしく栄養価にも富んでいる旬の野菜が手に入りやすくなります。野菜で食卓に彩りをプラスすることでバランスの良い食事に近づきます。

年齢階層別野菜類摂取量



「平成25年度国民健康栄養調査結果の概要」より抜粋

喜びと悲しみ(敬称略)

### ■ご出生おめでとうございます

- 藤吉 勇太 男児 英斗(えいと) 協生 3/21
- 佐藤淳一郎 男児 善(ぜん) 協生 3/26

### ■お悔やみ申し上げます

- 小竹 利春 76歳 勝山新生 3/16
- 大関トキ子 98歳 緑清園 3/29
- 井上 美雪 93歳 常楽園 4/2

人の動き

- 世帯数 1,505 世帯 (-9 世帯)
- 人 □ 3,089 人 (-35人)
- 男 1,440人(-17人) 女 1,649人(-18人)

平成27年3月31日現在( )内は2月末比

### 編集後記

○4月の人事異動で広報担当となりました。道路の法面に咲く福寿草を眺めて春を感じたいところですが、今はペンとカメラに悪戦苦闘の日々です。(岡)