

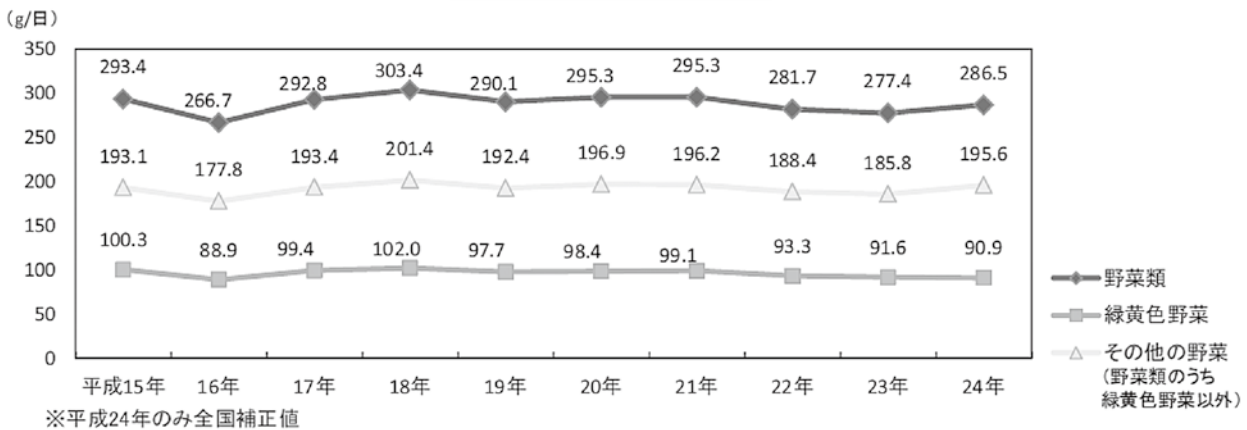
健康たかはま21



～野菜を食べよう！～

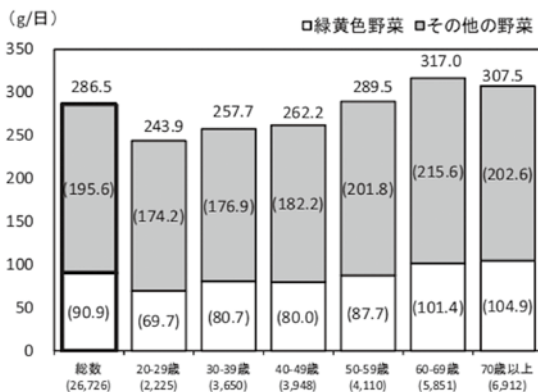
成人の1日の野菜摂取量の目標は350gです。しかし、調査によると、平均値は286.5gでどの年代も350gには達していません。皆さんは、野菜をたくさん食べていますか？

野菜類摂取量の平均値の年次推移(20歳以上、男女計)(平成15～24年)



野菜類摂取量の平均値

(20歳以上、男女計・年齢階級別、全国補正值)



(厚生労働省 H24国民健康・栄養調査報告より)

野菜の効果

野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれるため、摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類を摂ることが必要です。またミネラルは、生体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります^(※)。また特に色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)にはカルシウムも多く含まれています。

旬の秋野菜である里芋やれんこんは、便秘予防や老化予防に効果がありますので、おいしく野菜を食べましょう。

※腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。

野菜を手軽に摂れる野菜ジュース

最近はいろんな種類の野菜ジュースが見られるようになりました。どんなことに気をつけて選ぶとよいのでしょうか？

- 野菜ジュースの中には、ビタミンCが所要量を満たしていないものがあります。
- 「野菜汁＋果汁」は飲みやすいですが、たくさん飲むと糖分を摂りすぎる場合があります。

野菜ジュースは野菜の代わりになりますか？

- 野菜を丸ごと食べるほうが食物繊維を効果的に摂ることができます。
- しっかり噛んで食べることで、脳が活性化します。
- 砂糖、食塩が入ってないものを選びましょう。
- 野菜ジュースは、ちょっと野菜が足りないときの助っ人として取り入れましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871