～岡崎市・西尾市・幸田町でお住まい・お勤めの皆さまへ～

健康ニュース

知ってビックリ！

愛知県西尾保健所より

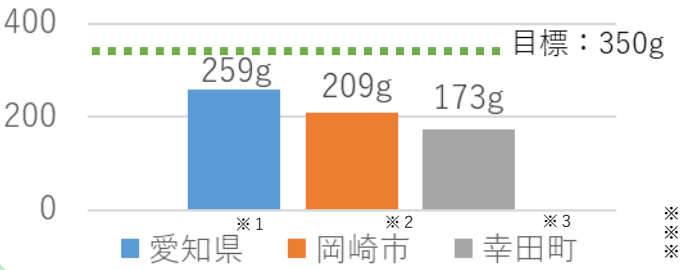
そうなの!? 情報

愛知県は全国的に見て、**野菜の摂取量がとても少ない**現状があります。

男性：最下位　女性：下位３位

（H28年　国民健康・栄養調査より）

近年実施した市民アンケート等の結果でも・・・



この地域（岡崎市・幸田町）は、県内でも

「野菜摂取量が少ない地域」

です。

※1　R元年　国民健康・栄養調査（愛知県分）より
※2　R4年９月実施　市民アンケート結果より
※3　R5年11月実施　町民アンケート結果より

ふとした疑問

野菜不足は何がいけないの？

野菜不足が続くと、①免疫機能の低下、②太りやすい、③疲れやすくなる、④高血圧等の生活習慣病になりやすいと言われています。

補足！

約20年かけて実施した調査によると、男女共に野菜摂取量が多いと、全死亡リスクが低いという調査結果も報告されています！

Inverse Association between Fruit and Vegetable Intake and All-Cause Mortality: Japan Public Health Center-Based Prospective Study

野菜の１日の目安は？

野菜摂取量の１日の目安は350ｇ。
野菜サラダ等の小鉢料理5皿です。

【手軽にとれる小鉢1皿分の野菜】

ミニトマト 7個　ブロッコリー 5房　きゅうり 中1本

１日に野菜をたくさん食べれない。

手軽に準備できるサラダは、野菜のカサが減らないため、たくさんの量を食べることが出来ません。手間でも、煮てスープにするなどの工夫を加えると食べやすくなるので、オススメです！

おまけ！①

野菜を一度にたくさん食べられる お勧めメニューはこちら ⇒

クックパッド
あいち健康チャレンジ公式キッチン
https://cookpad.com/kitchen/25617011

今日から取り組める食生活改善のヒントは裏面をチェック！

～野菜をより手軽に有効に食べるヒント～

食べるときはまず野菜から！

野菜から食べはじめるだけで、肥満や糖尿病予防に効果があると言われています。

野菜摂取を増やすカギは朝食！

働く世代の皆さんの中には、朝食をとっていない人も少なくないと思います。朝食で野菜を摂ると、１日の野菜摂取の機会を手軽に増やせます！また、朝食の有無は、その日の仕事効率にも影響します。

野菜をプラス１皿を意識！

外食やコンビニをよく利用する方は、野菜を１皿加えることも意識してみましょう！
特に、丼ものや麺類を食べるときに意識してみてください。

調理して、カサを減らす！

野菜は、加熱をするとカサが減り、たくさん食べやすくなります。
しかし、調理をすると手間が増えてしまうので、その際はカット野菜や冷凍食品などを上手く活用しましょう！

野菜ジュースはどう？

⚠ジュースだけでは不十分

普段野菜を食べる習慣のない人は、野菜ジュースなら手軽に始められると思いますが、ジュースだけで、１日分の野菜（栄養素）を補うことはできません。

⚠選び方・飲む量には注意

製品によっては、飲みやすいように糖質等が添加されているものもあります。飲みすぎると太ってしまうので、注意してください。

おまけ！② 野菜以外にも気にして欲しい タンパク質について

タンパク質といえば・・・

骨を強くする
カルシウムも重要！

肉類　魚介類　卵類　豆類　乳製品

揚げ物の摂りすぎは要注意！

植物性タンパク質も積極的に！

まとめ

「炭水化物は控えめ、野菜・タンパク質を摂る」
を意識して、長く元気に過ごせる身体づくりを！

愛知県西尾保健所
住所：西尾市寄住町下田12
TEL：（0563）56-5241

令和６年８月作成