

野菜を取ろうキャンペーン実施中

皆さん 1日に野菜をどのくらい取っていますか

旭市では、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患で亡くなる方の割合が、県・全国の平均と比較して高くなっています。また健診結果では、このような疾患を引き起こす原因の一つになる高血圧・脂質異常・糖尿の関係の検査項目で数値の高い方が多いことから、生活習慣病予防の取り組みが必要です。

ビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」改善の強い味方です。市では今年度から3年間、市民の皆さんに「健康づくりのために、野菜を積極的に取る」という意識を高めてもらうため、キャンペーンを実施します。あらゆる機会を利用し、「野菜の1日の目標量」「野菜のチカラ」「野菜を手軽にとるコツ」などをお伝えしていきます。野菜をたくさん食べて生活習慣病を防ぎましょう。

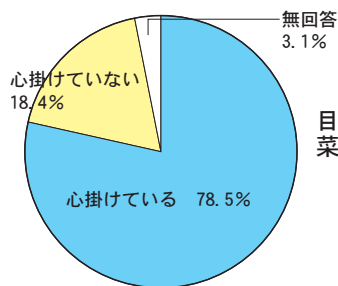


9割以上の人は野菜が不足しています

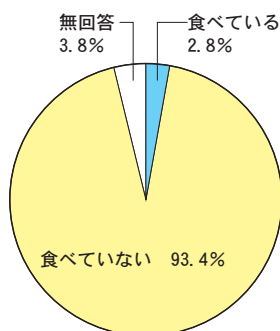
日本人が1日に摂取する野菜の平均量は、一人当たり約290gです。しかし、成人が1日に取った野菜の目標量は350g、できれば400g以上取った方がよいとされています。

旭市は、農業産出額が県内第1位ですが、目標量の野菜をしつかり食べている人は意外と少ないのが現状です。

野菜を食べるように心掛けている人の割合



目標摂取量(350g)以上野菜を食べている人の割合



—平成19年 旭市民の健康に関するアンケート調査結果から—



野菜に含まれる栄養素の働き

野菜には次のような働きがあることが知られています。豊富な農作物を生産する旭市に住んでいるのですから、生活習慣病予防のために野菜を積極的に取りましょう。

- ◆がん・動脈硬化の予防↓ビタミンC・ビタミンE・β-カロテン（活性酸素の発生を抑える）
- ◆血圧を安定させる↓カリウム（腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し尿中へ排出する）
- ◆血糖値の上昇を緩やかにする↓食物繊維（糖の吸収を抑える）
- ◆血中コレステロール値を下げる↓食物繊維（腸で胆汁酸を吸着して排出する）



ダイエットにも野菜はおすすめ

健康のためにと、ダイエットを考えている方にも野菜はおすすめです。低カロリーですが量があるため満腹感が

得やすいです。ただし、マヨネーズ・ドレッシング・炒め油などが多くならないように注意しましょう。



350gの野菜を取るため
こんな料理はいかが



冷やレトマト



具だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



レタスとキュウリのサラダ

野菜の摂取量を増やすための
ワンポイント

- ・毎食必ず食べるようにしましょう
- ・加熱すると量が減ってたくさん食べられます



〈問い合わせ先〉

健康管理課予防班

☎ 63-8766