

すごいんです！

「野菜のチカラ」

「野菜を取るうキャンペーン実施中」

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人の割合が、県・国と比べ、高くなっています。市の健康診断の結果でも、これらの疾患を引き起こす原因となる、高血圧・脂質異常・高血糖などの人が多く見られます。

市では昨年度から、市民の皆さんの生活習慣病予防のために「野菜を取るうキャンペーン」を実施し、各種健（検）診やイベント、出前講座など、あらゆる機会に、野菜を取ることの大切さを伝えていきます。

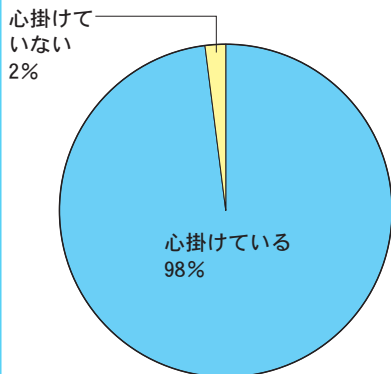


7割が野菜不足？

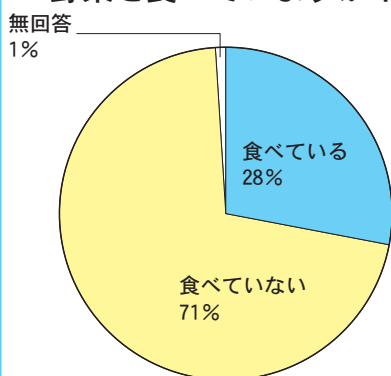
市がイベントなどで実施したアンケートでは、ほとんどの人が野菜を取るう心掛けてはいるものの、実際に「成人1日の目標量350g」を食べている人は3割に満たないという結果になりました。

「野菜が体にいい！」。それは、分かってはいるようですが、毎日の食事の中で、十分な量の野菜を取るとなると、なかなか難しいようです。

野菜を取るう心掛けていますか？



1日の目標（350g）以上の野菜を食べていますか？



—いきいき旭・産業まつりアンケート調査から—
(回答/男女484人)

成人1日の目標量
野菜 350g



これくらい！



野菜に含まれる 栄養素の働き

野菜には、私たちの健康のために必要なさまざまな栄養素が含まれています。それぞれの野菜に含まれる栄養素の働き「野菜のチカラ」を知ることができ、効率よく必要な栄養素を取ることが出来ます。

◆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）

（ピーマン、トマト、カボチャなど）

◆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）

（ホウレンソウ、ニラ、小松菜など）

◆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）

（ゴボウ、ブロッコリー、カボチャなど）



旭の野菜事情

市町村別農業産出額ランキング

農業産出総額県内1位!! (全国9位)

野菜部門 県内1位!! (全国5位)

(農林水産省生産農業所得統計 平成18年度)

☆全国上位品目☆

全国1位 パセリ、シュンギク (県内1位)

2位 キュウリ、シロウリ (県内1位)

4位 シシトウ (県内1位)

7位 ミツバ (県内1位)

8位 トマト (県内1位)

スイートコーン (県内3位)

関東農政局千葉県農政事務所 (匝瑳統計・情報センター)

旭市の野菜産出額は県内1位、全国でも5位になります。地元の野菜は新鮮で、旬のものは栄養価も高く、手に入りやすいのでお勧めです。家族みんなで、たくさん野菜を食べましょう。

野菜の摂取量を増やすためのワンポイント

- ・野菜のおかずを毎食食べるようにしましょう。
- ・加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。
- ・すぐに使えるように茹でるなどして保存すると便利です。

〈問い合わせ先〉

健康管理課予防班

☎ 63-8766