

家族みんなで元気になろう

「野菜を取ろうキャンペーン」

実施中！



野菜をたくさん
取るためには？

家庭では……

旭市の平均寿命は、男性77・3歳で県内ワースト5位、女性は83・8歳で県内最下位、全国でもワースト10位という結果が出ています（平成17年市区町村別生命表より）。市の死亡状況を見ても、3大疾患である悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患での死亡率が国や県と比較し、いずれも高い値が出ています。これは市の健康調査の結果にも表れていて、心疾患・脳血管疾患などを引き起こす原因となる高血圧・脂質異常・高血糖などの状態の人が多く見られます。

そこで市では、野菜の働きが、がんや動脈硬化の予防、血圧の安定化、血中コレステロールの減少、血糖上昇の緩和など、生活習慣病を予防する効果があることに注目し「野菜を取ろうキャンペーン」を実施しています。

野菜の目標量は？

生活習慣病予防に効果があるとされる野菜の摂取量は、1日350g以上と言われています。しかし成人の摂取量は平均295・3g（平成20年国民健康・栄養調査）、そのうち20歳代が最も不足していて、約100g足りていません。年齢を問わず、野菜を毎食取るよう心掛けましょう。足りないときは野菜ジュースで補うこともできますが、野菜摂取がジュースだけといった極端なことは避け、飲んだ量の半分を摂取量として換算しましょう。摂取量の目安は次のとおりです。

- ◆ 高校生以上は350g
- ◆ 小・中学生は300g
- ◆ 3歳児は240g

1食の目安は、野菜・海藻・キノコなどの副菜を片手にいっぱいです。ぜひ覚えて活用してみてください。

1食分の目安は
片手にいっぱい
(約120g)



外食では……

主菜には野菜をたっぷり使ったメニューを。丼物よりも定食、またはサラダをプラスして。子どもメニューは野菜が不足しがちです。野菜を使ったメニューの豊富な店を見つけておくのも良いでしょう。

コンビニエンスストア・
ファストフードでは……

幕の内弁当やサンドイッチなどは比較的野菜が多いです。野菜が少ないときは、サラダや総菜を付けて工夫しましょう。

こんな料理はいかがですか？



大根とわかめのあえ物

肉じゃが



ポトフ



トマトとキュウリの
ナムルサラダ



〈問い合わせ先〉
健康管理課予防班
☎ 6318766