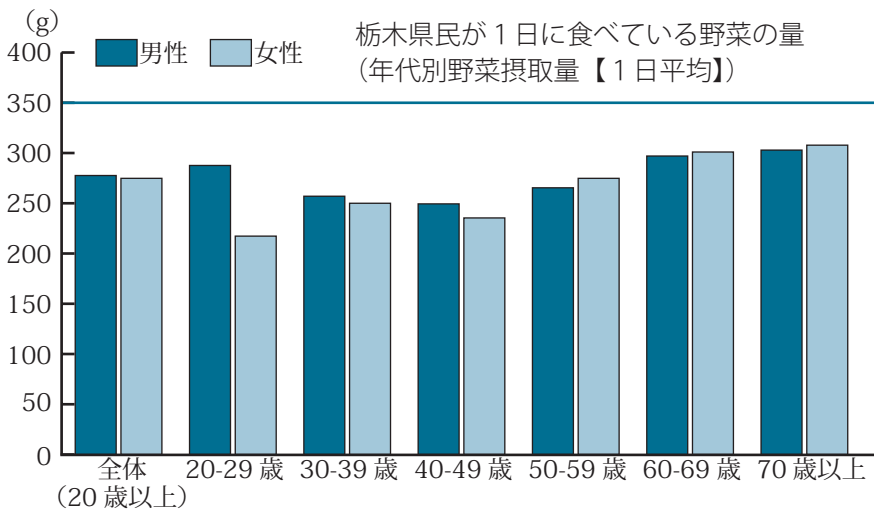


生活習慣病予防のために・・・野菜1日350gを目指そう！



1日の目標量 350g

どの年代でも
野菜は足りて
いません。

平成 28 年
県民健康・栄養調査より

栃木県の県民健康・栄養調査の結果では野菜の摂取量は、平均 276.5 g でした。特に 20～40 歳代の若者・働き盛り世代において野菜の摂取量は少ない様子がみられます。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本 21」では健康増進の観点から 1 日 350g 以上の野菜を食べることを目標にしています。野菜には私たちの体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎食野菜のお皿(副菜)をそろえて、野菜をしっかり取るようにしましょう。

毎日あと 1 皿 (約 70 g)、野菜料理を多く食べることから始めましょう。

栄養と食事のコラム vol. 3

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

「食べる」ためには口の機能が重要です。しっかり「かむ」ためにも、歯と口の健康に気をつけましょう。「よい歯」を実現していくためには、「よくかんで食べる習慣」も大切になってきます。

よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する

脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には口の中をそうじし、むし歯や歯周病などの歯の病気を予防してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

他にも、言葉の発音をはっきりさせたり、食べ物本来の味が感じやすくなったり、ストレス解消などにも効果があるといわれています。



問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康 おおたわら塾

6月は食育月間

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みのため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

大田原市の食育 「第2次大田原市 食育・地産地消推進計画」を策定しました！

本市では、さまざまな食環境の変化に対応しつつ、市民一人一人が食について意識を高めながら人間形成を図り、食の自立へとつなげていくとともに、「大田原市」を食を通して身近に感じることができるよう食育・地産地消を推進します。

＜基本理念＞ 「食を通して心身の健康と自然への感謝の心を育みます」

大田原市の取り組み ～市民健康診査での野菜レシピ配布事業～

市民健康診査時に食生活改善推進員が1日の野菜摂取目標の量をレシピを見ながら分かりやすく説明しています。

食生活改善推進員がレシピを考え、配布しています。



食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。



皆さんも健診の際に受け取ったことがあるでしょうか？
ぜひ、おうちでも作ってみてください。
今回は夏野菜のサラダを紹介します。



トマトのサラダ

[材料(2人分)]

- ・トマト 大1個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・ドレッシング 大さじ1
- ・青じそ 好みの量

[作り方]

- ①トマトを輪切りにし器に並べる。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ③青じそは千切りに切る。
- ④①に水切りした玉ねぎを盛り付け
青じそをのせてドレッシングをかけて完成。

1人分の栄養成分	
エネルギー	65kcal
タンパク質	1.8g
脂質	1.1g
炭水化物	13.7g
食塩相当量	0.1g

トマトの赤みの色素であるリコピンには強力な抗酸化作用があると言われています。リコピンは加熱しても壊れにくく、油分と一緒にすると体内での吸収率が上がるという特徴もあります。

