

健康だより

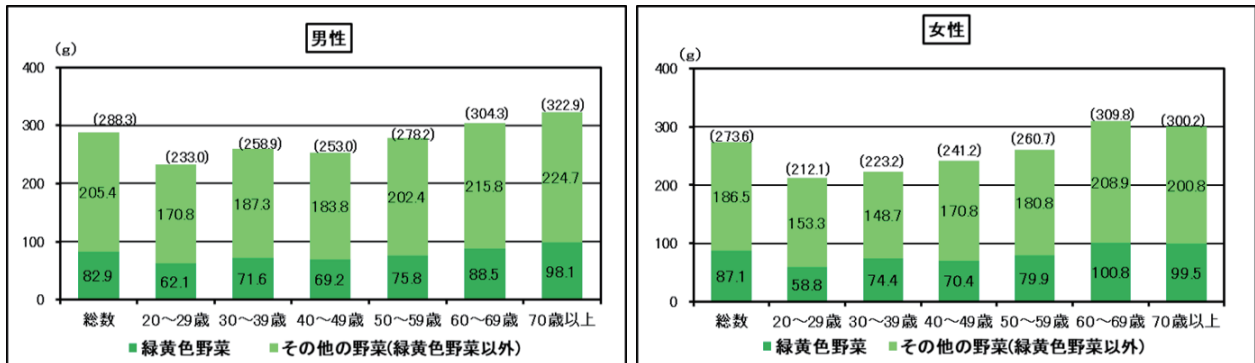
健康は野菜から「1日350gを摂取目標に！」

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」令和元年の野菜類平均摂取量を見ると、成人男性で約290g、女性で約270gとなっています。特に20～30歳代は男性で約230g、女性で約210gと成人の平均より約60gも少ない量になっています。【図1】



【図1 成人の野菜類摂取量の現状】



また、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための野菜摂取量目標値は「野菜類を1日350g以上食べる」となっています。現在の平均摂取量では「ほうれん草のお浸し」で小鉢1皿分(約70g)が不足していることとなります。そのため1回の食事に野菜やきのこ、海藻料理が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。

野菜を多く食べるメリット

野菜(緑黄色野菜・その他の野菜)を多く食べるメリットは、がん・心臓病・脳卒中・骨粗しょう症などの生活習慣病の予防です。

抗酸化物質(ビタミン)	体内に発生した活性酸素を消去する抗酸化ビタミンの一種です。すべてのがん予防となりますが、特に胃がんの予防に力を発揮します。また、動脈硬化を防ぐ働きもあります。
食物繊維	腸内の良い菌を増やし、発がん性物質を減らします。また、腸を刺激してスムーズな排便を促し、発がん性物質を速やかに排泄します。
カリウム	ナトリウム(塩分)を体外に出し、血圧の上昇を防ぎます。
カルシウム	骨粗しょう症の予防や歯の健康に必要です。

せっかくの野菜も、ドレッシングなどをたっぷりかけたり、塩辛い漬け物として多く食べたりしては、その効果は半減してしまいます。ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類、低塩の調味料などを使いましょう。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」
厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年度)」