

健康の窓



～野菜をしっかり食べて、元気なからだに～

9月は「食生活改善普及運動」 月間です

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

毎日の食事で野菜は足りていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整える大切な栄養素を豊富に含んでいます。

野菜をしっかり食べることで、脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

350g = 小鉢 5～7 皿

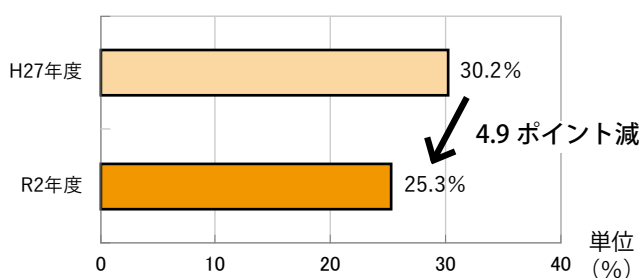
野菜の摂取目標は 1 日 350g

令和 4 年度島根県県民健康栄養調査によると野菜摂取量の平均値は 245.9g（男性 221.3g、女性 272.5g）で、目標の 350g に達していません。

毎食野菜を食べましょう

安来市市民意識調査では野菜を 1 日に 3 回以上食べている人の割合が減少しています。特に不足しがちなのは朝食や昼食の野菜です。まずは野菜料理を 1 皿増やすことから始めてみませんか？

野菜を 1 日 3 回以上食べている人の割合



出典：安来市市民意識調査



毎月広報やすぎに掲載している「ちょっこしレシピ」。「素材の味を生かしたお野菜レシピ」をテーマに、安来市食育推進会議の構成団体ら（安来地区栄養士会、安来市食生活改善推進協議会、給食センター、保育所（園）・認定こども園）の協力で、レシピを紹介しています。おいしく「野菜摂取」と「減塩」に取り組めるレシピをぜひご家庭で試してみてください。

よい食習慣を身につけることは健康づくりのためにとても大切なことです。薄味を心がけ、野菜の摂取量や適切な栄養バランス、カロリーを意識した食生活を実践していくことで、がんや心疾患などの生活習慣病の予防につながります。また、生活習慣の改善によって健康寿命の延伸と生活の質の向上が期待できます。

この機会に 1 日 350g の野菜摂取を目標に食生活改善に取り組んでみましょう。

健康づくりを応援する情報サイト (2次元コードを確認ください)

しまね MAME インフォ

野菜の食べ方、減塩の工夫、運動、生活習慣病など健康に関する情報や動画が無料で視聴できます。



健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

健康寿命を延ばそう！をテーマに運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診、睡眠、女性の健康について役立つ情報や活動を多数紹介。

