



# 野菜を食べて健康生活

～9月は、健康増進普及月間です!～

1日350g以上食べましょう

日本の食卓を振り返ってみると、野菜をはじめ、穀類やいも類、海草類などがバランスよく並んでいたことがわかります。ですが食生活の欧米化に伴い、近年は動物性脂肪や便利な加工食品などが増えてきました。健康的な食生活を送るために、今一度、野菜の効用について考えてみましょう。



## ☆野菜を食べるメリット☆

- ①少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防げる
- ②野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑える
- ③野菜に含まれるビタミンCやβカロテンなどは、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する
- ④野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排せつし、高血圧を予防する



野菜は、カロリーが低めであり、食べ過ぎても肥満となることはほとんどありません。

安心してたっぷりとるようにしましょう。成人の1日の量の目安は1日に350g程度です。平成24年の国民・栄養調査によると、成人1人1日あたりの平均野菜摂取量は男性が280g、女性が269gとなっており、あと、およそ70gの摂取がすすめられています。

## ☆野菜350gとはどれくらい? ☆

料理にすると、ほうれん草の小鉢1皿分、きゅうりの酢の物1皿分、トマト1/2個、具たくさんみそ汁1杯、野菜サラダ1皿分がおおよそ70gです。野菜の煮物や野菜炒めなど、大きめのお皿のおかずは、1人前がおおよそ140g(小鉢2杯分)です。

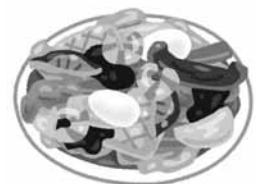
1日350gということは、小鉢5皿分になります。

注)腎臓病などの理由により、医師からカリウム制限を受けている方は、摂取量について医師や栄養士と相談しましょう。



## ☆野菜を食べるコツ☆

- ・生野菜より、ゆでる・煮る・炒めるで、かさを少なく!
- ・電子レンジで簡単調理
- ・手間のかかる煮物等は、作り置きし冷凍保存が便利



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

# 平成28年度ひきこもり研修会について

一言で“ひきこもり”といっても、その状態や背景はさまざまです。

問題となっていることや必要とされる支援もひとりひとり違いがあります。

しかし、“家族以外の人や地域とのつながりが断たれ孤立してしまっている”という点ではだれもが同じです。

御坊・日高圏域においても、支援グループや家族会などの活動が始まり、少しずつ地域の中での支援がすすんできております。

今回は「ひきこもり」について理解を深め、地域の支援活動について知っていただければと思います。

講演は3回ありますが、参加されたい講演のみの選択も可能です。

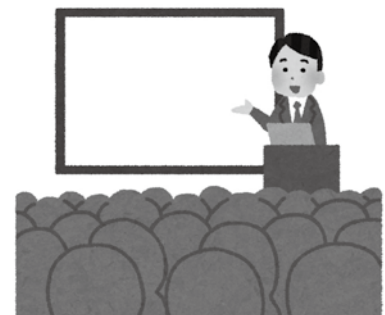
1. 主催 和歌山県御坊保健所  
共催 御坊・日高圏域自立支援協議会  
精神保健福祉協会御坊支部

## 2. 日時及び内容

第1回 9月24日(土) 13:30～15:30	○講師 紀の川病院 副院長 ひきこもり研究センター長 <b>宮西 照夫</b> 氏 「ひきこもりの理解について ～こころの病とひきこもり～」	申込み 締切日 9/16(金)
第2回 10月16日(日) 13:30～15:30	○講師 国保日高総合病院 臨床心理士 <b>石橋 玄</b> 氏 「ひきこもりの集団療法について」 ひきこもり経験のある若者との対談 「集団療法の効果」	10/3(月)
第3回 11月19日(土) 13:30～15:30	○講師 南紀若者サポートステーション 訪問支援員 <b>南 芳樹</b> 氏 「ひきこもりにおける家族や支援者の関わりについて」	11/7(月)

## 3. 会場

国保日高総合病院  
診療管理棟3階 講堂  
(御坊市藪116番地の2)



## 4. その他連絡事項

- ・定員 100名(先着順)  
※どなたでも参加できますが、事前のお申し込みが必要です。
- ・お問い合わせ先  
御坊保健所 保健福祉課(☎22・3481)  
日高町役場 健康推進課(☎63・3801)