



保健だより

野菜を食べて健康生活



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。食生活の欧米化に伴い、動物性脂肪や便利な加工食品などが増えてきました。今一度、野菜の効用について考えてみましょう。

和歌山県民は1日の野菜摂取量が少ない

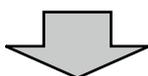
健康のための野菜の1日摂取量の目標値は 350g

しかし実際は…

男性 280.4g (全国26位)

女性 232.4g (全国45位)

出典：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」



なんと男性では約70g、女性では約120gも少ないのです！
年代別では、20～50歳までの働き世代の野菜不足が目立っています。

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。

また、3食に分けると、1食あたり120g程度の野菜をとるのが目安になります。

手で測る1食分の野菜の目安

*生(加熱前)なら両手いっぱい

*加熱後なら片手にのる量

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の上、摂取しましょう。



緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安にそれぞれバランスよく食べましょう。

緑黄色野菜 1日120g以上→1日2皿

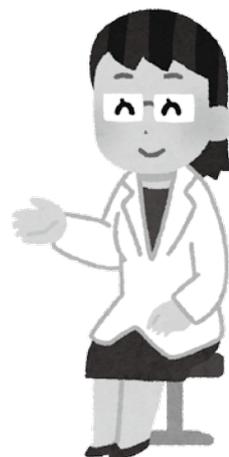
ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト、かぼちゃ等
*見分け方！ 切った断面が濃い色をしている。

淡色野菜 1日230g以上→1日3皿

大根、白菜、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ、レタス、ごぼう、ナス等

野菜を手軽に食べるコツ

- ・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
- ・市販のカット野菜(冷蔵・冷凍)を使うと、下調理の手間が省ける



お問い合わせ／健康推進課(☎63・3801)

子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年4月より定期接種となりましたが、ワクチンとの因果関係が否定できない持続的な疼痛等の副反応が見られたことから、平成25年6月に国から積極的に勧奨すべきではないとの通知があり、その後対象者への個別通知を差し控えているところです。

今般、子宮頸がん予防ワクチン接種について、検討・判断をするための情報や接種を希望される方への必要な情報等をお知らせするよう国から通知がありました。

ワクチン接種による有効性と副反応が起こるリスクを十分に理解した上で、接種を希望される場合は、健康推進課までご連絡いただきますようお願いいたします。

厚生労働省ホームページに、接種を検討している方とその保護者の方、これから接種を受ける方とその保護者の方向けのリーフレットが掲載されています。

厚生労働省 子宮けいがん



(出典：厚生労働省ホームページ)



定期接種対象者：小学6年生～高校1年生相当の女子

費用：上記年齢であれば無料

(定期接種対象者以外の方は全額自己負担となります。)

接種回数・期間：6か月程度を目安に全3回接種

お問い合わせ／健康推進課(☎63・3801)