健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 健康づくり課
電話 72-6767

野菜を食べよう

野菜は調理に手間がかかる、好きでない、値段が高い、他のおかずを優先するなどの理由で摂取量が少なめです。

平成24年に厚生労働省が公表した国民健康・栄養調査で徳島県は野菜摂取量が男性全国ワースト1、女性ワースト2という結果でした。その後のいろいろな取り組みにより少しずつ摂取量は増えてきましたが、まだ目標量には達していません。ご存知ですか、野菜の目標摂取量？

三好市の野菜摂取量は？

厚生労働省が平成24年度に策定した「健康日本21（第二次）」では1日に350gの野菜を摂取することを目標としています。これは、生の状態で大人の両手3杯分、もしくは加熱して片手3杯分です。

平成25年に西部総合県民局が実施した調査によると、三好市の20歳以上の1日野菜摂取量は男性168g、女性は232gで、目標摂取量を大きく下回っています。

※芋類、きのこ類、海藻類は野菜類ではありません。

野菜に含まれる栄養素の働きについて

野菜の栄養素は主にビタミンやミネラルであり、これらの栄養素は次のような働きをしています。

□ビタミンA
①細胞を増やす
②細胞を酸化から守る（がん予防）
③炎症を抑える

□ビタミンC
①細胞を酸化から守る（がん予防）
②炎症を抑える

□葉酸
①細胞の増殖に必要
②血管を拡張し、血液の流れをよくする
③血栓予防

□カリウム
①ナトリウムの排泄を促進
②体内の水分量を調節

□食物繊維
①腸内環境を整える
②糖やコレステロールを吸収する
③便量を増やす

□ビタミンE
①ビタミンAの働きを支える
②細胞を酸化から守る（がん予防）
③炎症を抑える

野菜摂取量増加のための工夫

調理や食生活の工夫で、野菜を少しでも多く食べるようにしましょう。

【調理の工夫】

□時間があるときにまとめて切る、ゆでるなど下ごしらえをし、保存しておく
□野菜のおかずを作り置きしておく
□きゅうりやトマトなど生で食べられる野菜を用意する
□蒸す、炒めるなど加熱してカサを減らす
□冷凍野菜やカット野菜を利用する
□残り野菜は汁物に入れる

【食生活の工夫】

□野菜料理を毎日5皿食べる
□鍋料理にして多種類の野菜を入れる
□外食では野菜が多い料理を選ぶ
□朝食にも野菜料理をとり入れる

※「にし阿波・四季の野菜カレンダー」より一部抜粋

毎日350gの野菜を食べよう

野菜料理で1日5皿 を目標に

□トマト（30g）　□ピーマン（1/2個 20g）
□人参（20g）　□チンゲン菜（2枚 50g）
□もやし（50g）　□レタス（1枚 30g）
□きゅうり（50g）□玉葱（50g）
□キャベツ（1枚 50g）

野菜料理1皿分（70g）の目安

きゅうりの酢の物、きんぴらごぼう、レタスともやしのごま和え、大根サラダ、水菜のお浸し

1皿で2皿分摂れる料理例

冷やし中華

野菜炒め

他にも、チャーハンや丼ものは約1皿分、野菜たっぷりのお好み焼きや焼きそばは、約2皿分の野菜が摂れます。

にし阿波 健康防災フェスタ

日時 11月6日（日）10時～14時

場所 西部健康防災公園　予定地
（吉野川河畔ふれあい広場）雨天の場合 四国三郎の郷

【主催】徳島県西部総合県民局
【共催】三好市、美馬市、つるぎ町、東みよし町、（一財）徳島県スポーツ振興財団、美馬・つるぎ糖尿病対策をすすめる会、日本赤十字社徳島県支部

にし阿波 健康防災フェスタ

防災講演会

演題▽女性目線の防災・減災を考える
講師▽整理収納アドバイザー 澁川（しぶかわ） 真希（まき） さん

場所▽四国三郎の郷交流体験室
時間▽12時30分～13時30分

お楽しみイベント

◉県警音楽隊によるオープニング演奏
◉阿波踊り体操
◉ブースラリー（パンフレットをあつめてピザをゲットしよう）
※小学生以下先着150名限定
◉景品多数の福投げ大会（13時30分～）

からだを動かしいい汗を！

◉健康ウオーキング
受付▽10時～10時40分
ウオーキングなど運動をされる方は、歩きやすい靴と服装、飲み物をご準備ください。
◉ノルディック・ウォーク
受付▽10時～10時40分
ポールを持っていない方（大人）は、参加料として500円必要です。希望される方は、とくしまノルディック・ウォーク協会（☎090-3782-4325）までご連絡ください。
◉パークゴルフ大会
◉子ども向け運動教室
◉キックバイクで遊ぼう

災害を体験してみよう！

◉災害直後の街を歩こう
◉煙から逃げよう
◉ぼやを消してみよう
◉AED・心肺蘇生
◉防災グッズ作成、ロープワーク体験
◉避難所を体験してみよう
◉子ども用防災服のコスプレ体験

野菜とおいしいを楽しもう！

◉新鮮なっ！とくしま号
◉災害時炊き出し体験
◉災害時こそ野菜を食べよう
◉地元団体・高校などによる加工品販売（現金、食券）
野菜販売やたこ焼き、わたがし、そらのそば・パンなど、おいしい食べ物がいっぱい

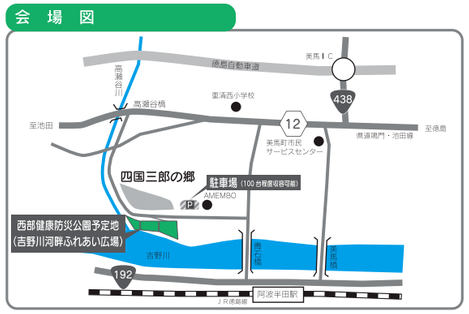
展示コーナー

◉熊本地震における支援活動
◉自衛隊車両「軽装甲機動車」
◉消防防災ヘリコプター
◉燃料電池自動車「MIRAI」

相談・展示コーナー

◉医師などによる相談
（10時30分～11時30分）
◉ペット防災相談
◉住宅防災相談（耐震相談）

会場図



健康と防災について楽しく学び体験しよう

この事業は、三好市健幸ポイント1ポイントとなります。

三好市役所 健康づくり課
電話 72-6767
三好保健所
電話 72-1123