

健康情報紙

最上保健所の企業健康応援マガジン

健康は
食事から

平成26年度 第3号



1日分の野菜足りてますか?

厚生労働省では野菜摂取の目安として1日350gを推奨していますが、平成22年県民健康・栄養調査によると、山形県の野菜摂取量は320.2gで推奨値を下回っています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えてくれる食材です。

自分の野菜量セルフチェック表

とうきょう健康ステーション（東京都福祉健康局）より

あなたの食生活を振り返り、野菜が摂れているかどうかチェックしてみましょう。チェックの付いた項目があれば、野菜不足の注意信号。その下にある改善策を見てください。そこに健康へのヒントが隠れているはずです。

□ 1日2食または1食しか食べない

1日3回に分けて食べた方がバランス良く栄養素をとることが出来ます。特に朝食は大事です。3食欠食せずきちんととることで、肥満になりにくくなり、他の生活習慣病予防にもつながります。



□ 加工食品やインスタント食品をよく食べる

加工食品やインスタント食品は脂肪や塩分が多く含まれていたり、含まれる栄養素が損失していたりすることがあるようです。出来るだけ素材から調理して食べましょう。



□ 丼物だけで食事をすませることが多い

丼物は野菜が少ない傾向があるので、具だくさんの味噌汁や野菜の小鉢など、意識して野菜を添えましょう。さらに、チャーハンやカレーライスなど主食に味のついた料理は塩分が多くなりがちです。塩分のとり過ぎは高血圧や胃がんなどの原因になるので、注意しましょう。



□ やせるには食事を抜くのがよいと思う

食事を抜いて食事量を減らせば体重は減りますが、野菜不足になりがちです。健康的にやせるには、食事の量と質を改善しつつ運動で筋肉をつけるようにしましょう。



□ 外食やコンビニなどで買った弁当ですませることが多い

□ 帰宅が遅いので、夜は外食か買ったものですませがち

□ 料理は苦手なので、ほとんど作らない

外食やコンビニ食は脂質や塩分が多く含まれていたり、カロリーが多くなったりしがちです。また、野菜が不足しやすいので、お浸しや野菜サラダなどを追加するなど、意識して野菜をとるようにしましょう。夜遅い食事は体に負担がかかったり、肥満の引き金になったりするので、消化のしやすい献立にするなど工夫しましょう。



□ 食事よりもお酒とおつまみですませることが多い

お酒のおつまみは野菜が少なく、主菜が多くなりがちです。意識して野菜多めのおつまみを選びましょう。



□ 苦手な野菜がある

苦手な野菜や食べられない野菜があると、どうしてもメニューのバリエーションが少なくなったり、摂取量も減りがちになります。「食べなくては」という思いが強すぎても食事を楽しむことが出来なくなってしまいます。まずは、無理なく食べられるものから取り入れるようにしましょう。

