

こんにちは！ 管理栄養士です



佐藤管理栄養士

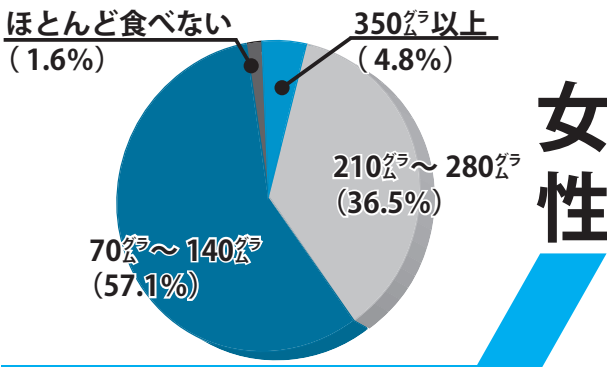
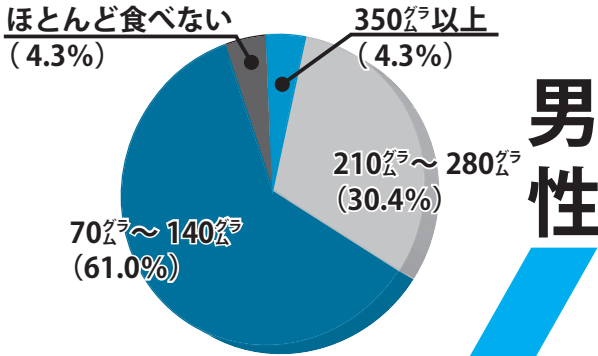
第2弾

「食生活チェック」

今回は、6月号でお伝えしたとおり、平成26～28年に実施いたしました、「食に関するアンケート調査（県知安保健所管内12町村に住む30～69歳の住民が対象）」の結果から、「③野菜、きのこ・海藻類の摂取量が不足している」、「④男性の果物の摂取量が少ない」、「⑤菓子類を毎日摂っている人の割合が多い」ことについて、詳しくお伝えします！ご自身の食生活と比較してみてくださいね♪

③野菜、きのこ・海藻類が不足している

蘭越町にお住まいの皆さんが
摂取する「1日の野菜の量」
(きのこ・海藻類含む)



健康な生活を送るためには、「一日に350gの野菜を摂ることが望ましい」といわれています。しかし、今回の調査で350g以上摂れていると回答した方は男性4.3%、女性4.8%という結果でした。

350gの野菜フードモデル



「350g」という数値ではよくわからないという方は、小鉢で食べる野菜料理をイメージしてください。

小鉢1皿分の野菜料理は約70gの野菜が摂れるといわれています。

これを1日に5皿摂れば、350gの野菜が摂れます。



小鉢1皿 (野菜70g)
×5皿=350g

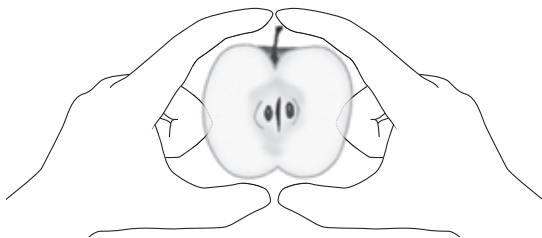
④男性の果物の摂取量が少ない

今回の調査で、毎日果物を摂っていると回答した方(男性)はわずか4.3%でした。

甘くて美味しい果物ですが、それだけではありません。

健康のために重要なビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、毎日、適量を摂ることを目指しましょう。

一日に必要な果物の目安



人差し指と親指の輪の中にちょうど入る量
バナナなら1本程度、りんごなら1/2個、
キウイなら1と1/2個

野菜&果物に含まれる主な栄養素と働き

- ・ビタミンA：目や粘膜を保護する、肌の乾燥を防ぐ
- ・ビタミンC：骨や血管をつくるコラーゲンの合成を助ける、抗酸化作用があり、がんなどの生活習慣病を予防する
- ・ビタミンK：血液凝固作用がある、骨の形成を助ける
- ・葉酸：一部の貧血（巨赤芽球性貧血）を予防する、妊娠中のお腹の赤ちゃんの障害（神経管閉鎖障害など）を予防する
- ・カルシウム：骨を形成する
- ・食物繊維：血中のコレステロールを排泄する、食後の血糖値上昇を抑制する

管理栄養士おすすめ！！栄養がたっぷり野菜&果物

栄養価が特に豊富なため、管理栄養士が献立作成時にいつも使いたくなってしまう野菜&果物です。普段の食事に是非取り入れてください♪

【野菜部門】

食品名	主な栄養素
ブロッコリー	ビタミンC、ビタミンK、葉酸
切り干し大根	カルシウム、食物繊維、鉄分
かぼちゃ	ビタミンA
小松菜	ビタミンC、カルシウム、鉄分
パプリカ	ビタミンC

【果物部門】

食品名	主な栄養素
キウイ	ビタミンC、食物繊維
いちご	ビタミンC
オレンジ	ビタミンC
干し柿	食物繊維

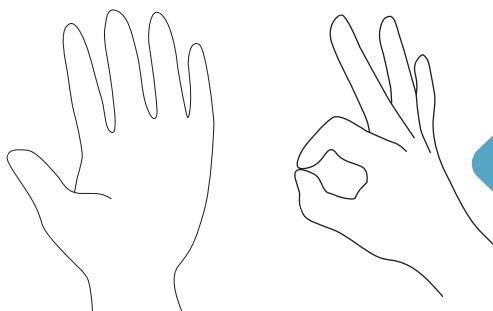
※あくまで管理栄養士個人の意見です

⑤菓子類を毎日摂っている人の割合が多い

今回の調査で、菓子類を毎日摂っていると回答した方は、男性22・7%、女性33・3%でした。言うまでもなく、菓子類は「身体の健康」のためには必要ないものです！ですが、甘い物を食べると疲れがとれたり、元気になったり、「心の健康」のためには必要だという方もいらっしゃるかもしれませんね。そんなときは、自分のルールを作って楽しんでみてはいかがでしょうか。

例えば：

- ▼夕食後は食べない
 - ▼お菓子を食するときには、飲み物は、お茶やブラックコーヒーにする
 - ▼お菓子は1週間に○回、1日○回までなど、回数を決める
- また、健康な方であれば、下記のイラストで示す程度のお菓子なら摂ってよいといわれています。



一日に摂ってよいお菓子の目安

片手の人差し指と親指でつくる輪の中に入る程度、もしくは片手の手にひらに乗る程度の量。

- 小さなまんじゅうなら1個
- チョコレートなら1つ
- スナック菓子なら数枚

税の納期限のお知らせ

7月25日は介護保険料（第1期分）の納期限です。忘れずに納めましょう！

2回に渡って「食に関するアンケート調査」の結果をお伝えしました。ご自身の食生活と比較してみていかがでしたか。食事は、1日3回、毎日摂るものです。「身体の健康」のために、できる範囲で、気をつけながら、時には「心の健康」のために楽しみながら、摂っていただきたいと思います。ご自身の食生活を振り返り、まずはできることから取り組んでください。