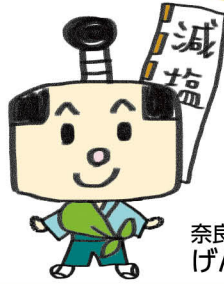


めざせ! 健康寿命日本一!

奈良養生訓

日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

vol. 72



奈良県減塩キャラクター げんえもん

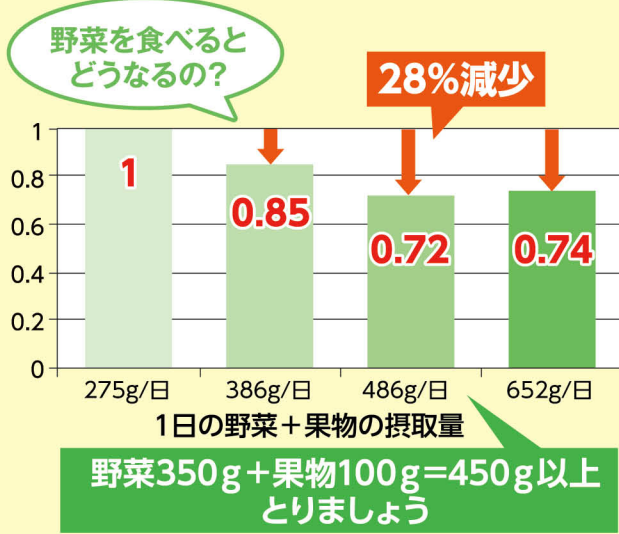
野菜や果物 たっぷりでおおいしく減塩してね!

みんなでもっと野菜を食べよう!

近年増加傾向にあるのが、脳卒中・高血圧・糖尿病などの生活習慣病です。生活習慣病の予防には、食生活の見直しからはじめましょう。

野菜や果物摂取量を増やすことで循環器疾患による死亡リスクが減少します!

■ 野菜・果物摂取量と循環器疾患の死亡リスク



最新の研究結果で、野菜と果物の合計量が486g以上で脳卒中や心疾患等の循環器疾患による死亡リスクが28%低下することがわかっています。

出典:奥田奈賀子ら厚生労働省研究班によるヨーロッパ臨床栄養学雑誌2015年

野菜や果物を食べると他にもこんないいことが...

- ビタミン等が体調を整えます
- 食物繊維が腸内環境を改善します
- 満腹感で食べ過ぎを防ぎます
- 余分なナトリウムを体外に排泄します など

1日350g以上の野菜を食べましょう!

..... 野菜をたくさん食べるためのコツ

① 1日5皿の野菜料理を食べましょう!

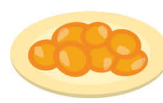
1皿70gの野菜料理、5皿が目安。



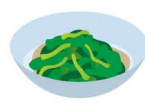
ほうれん草のお浸し



根菜のみそ汁



にんじんのバター煮



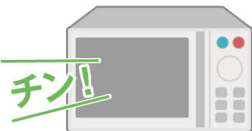
小松菜の炒め煮



冷やしトマト

② 時間のあるときに作りおきをしましょう!

野菜の下茹でしたものや野菜料理を小分けして冷凍しておくことで、ひと手間ですぐに食卓へ



③ 簡単野菜スープで、たっぷり野菜を食べましょう!

にんじん、だいこん、玉ねぎなどを、ざく切りにした簡単スープも便利です。味噌、コンソメ、牛乳などで味付けを変えておいしく食べましょう。



④ いろんな調理法で食べましょう!

生野菜だけでなく茹でたり、炒めたりすることで、分量を多くとることができます。



ほうれん草の中華風炒め物

奈良県の現状

奈良県民の野菜摂取量の平均は、男性267g、女性242gで野菜が不足している状況*です。

*H24年国民健康・栄養調査

