

人生100年時代！健康増進講座

8月31日は野菜の日編

vol. 3

8月31日は「野菜の日」です。今年もその日を含む1週間(8月25日～31日)を「野菜週間」として、ベジライフ運動を行います。今回は、体を酸化させない野菜とその効果などを紹介します。

体のサビ取り「抗酸化物質」とは

切ったリンゴを置いておくと酸化されて、断面が茶色くなるのと同じように、呼吸をして生きている私たちの体(細胞)も知らない間に酸化しているのをご存じですか？

酸化してできる活性酸素(サビ)が体内に増えると、細胞が老化するため、シミやシワ、がん、生活習慣病の原因になります。

その酸化を防いでくれるのが抗酸化作用のある抗酸化物質です。

抗酸化物質は緑の濃い野菜から

抗酸化物質は緑の濃い野菜に多く含まれ、モロヘイヤ、ホウレンソウ、豆苗、水菜、春菊などが代表的な野菜です。代表的な成分に、ビタミンA、C、E、ファイトケミカルがあります。「ビタミンのエース」と呼ばれるビタミンA、C、Eは、抗酸化作用が強く、

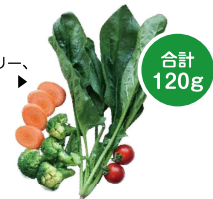
細胞の酸化防止や細胞を修復するのに欠かせない栄養素です。

ファイトケミカルは、植物が紫外線や害虫などから身を守るために作り出す化学物質です。植物の色素や香り、辛味などで、トマトのリコピン、ネギのアリシンなどが、ファイトケミカルの一種です。

本市には、高血圧や肥満の人が多く、血管障害が進み、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高い人も多い現状にあります。普段の食事に緑の濃い野菜をプラスして、生活習慣病の予防に努めましょう。

野菜は1日350g以上食べましょう

体に必要な栄養素などを補うためには、野菜は1日350g以上の摂取が必要です。そのうち抗酸化成分が豊富な緑黄色野菜は120g、食物繊維や水分がたっぷりなその他の野菜は230gで「1:2」の比率で食べるとバランスよく栄養素を取れるとされています。



合計 120g

【緑黄色野菜】

ホウレンソウ、ブロッコリー、ニンジン、ミニトマト

ビタミンA:340μg
ビタミンC:74mg
ビタミンE:2.2mg



【その他の野菜】

キュウリ、ナス、タマネギ、レタス、ゴボウ、エダマメ

ビタミンA:28μg
ビタミンC:20mg
ビタミンE:0.7mg

合計 230g

子どもに必要な野菜量は

野菜は、子どもの健やかな成長を支え、免疫力向上のためにも欠かせない食物です。子どもの頃から、野菜を食べる習慣を身に付けることが大切です。生野菜だけではなく加熱した野菜も組み合わせると食べやすくなります。

年齢	野菜量	うち緑黄色野菜
1～2歳	180g	60g
3～5歳	240g	80g
6～7歳	270g	90g
8～9歳	300g	100g
10歳～	350g	120g

10歳で大人と同じ必要量になります。

「ベジスコア」測ってみませんか

令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の野菜摂取量は

時	所
8/25(月) 13:30～16:00 17:00～19:00	センノオト
8/27(水) 13:30～16:00	
8/28(木) 13:30～16:00	川内保健センター
8/29(金) 10:30～13:00	市役所(本庁)

測定会の情報や野菜の日の取り組みなどは、インスタグラムで発信していきます。



▲【公式】薩摩川内市350ベジライフ宣言 Instagram

問合先 / 市民健康課健康増進第1G (すこやかふれあいプラザ内) ☎228811



色鮮やか 夏を乗り切る 「ゆで卵のドライカレーサラダ」



市食生活改善推進員 さかしだ きみさん

私の Food 記

薩摩川内風土記

今回は、本市の食生活改善推進員「食改さん」として活動する坂下きみさんに「ゆで卵のドライカレーサラダ」を紹介していただきました。

「ゆで卵のドライカレーサラダ」は、坂下さんのお子さんが幼い頃にとても喜んで食べてくれた思い出のカレーライスをアレンジした一品だそうです。「子どもがカレーライスが大好きで、晩御飯がカレーライスの時は、学校からうれしそうに帰ってきていた」と懐かしそうに当時を振り返っていました。

思い出の一品を夏向けにアレンジした今回の料理は、暑い日や忙しい日でも火を使わずに作れる手軽さと栄養のバランスが魅力です。

「ご飯に味が付いているので、ドレッシングなどをかけなくても食べられるし、ツナ缶とカレー粉の風味が食欲をそそるため、野菜が苦手な人でも食べやすいと思う」と話してくれました。さらに、この料理は上にのせる野菜を自分好みにアレンジでき

るのもポイント。自分が好きな野菜で楽しみながら食事ができる料理です。

坂下さんが、野菜を食べることを大切にしようになったのは、食改さんの活動を始めてからといえます。「食改の活動は、仲間と情報交換ができるのが楽しい。家庭での調理法や工夫を共有し合えるので、毎回学びがある」と活動の魅力を語ってくれました。

これからの目標として、「食改さんのことをもっと多くの人に知ってもらい、若い世代にも食の大切さを伝えていきたい」と意気込みを話してくれました。

最後に坂下さんが料理をする上で大切にしていることを伺うと、作る人も食べる人も楽しむことだといいます。特に坂下さんは、料理をするときに、食べる人の笑顔を思いながら作っているそうです。「おいしい」という言葉を聞いたときは、すごくうれしい気持ちになる」と笑顔で話してくれました。

レシピ

【材料】(2人前)

- ご飯: 300g ●酢: 大さじ1
- 砂糖: 小さじ4分の1 ●塩: 小さじ2分の1 ●こしょう: 少々
- サラダ油: 大さじ2 ●カレー粉: 小さじ2分の1 ●ツナ缶: 80g
- 赤パプリカ: 2分の1個 ●黄パプリカ: 2分の1個 ●キュウリ: 1本 ●大葉: 5枚 ●ゆで卵: 2個

【作り方】

- ①温かいご飯に、酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、カレー粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②油をきったツナ缶を①に入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③パプリカをそれぞれ薄切り、キュウリを5mmほどの大きさに輪切り、大葉を縦半分に切り、ゆで卵を乱切りにする。
- ④盛り付けたご飯の上に、③を乗せて完成。

～ワンポイント～

- 野菜は、家にあるもので代用可。彩りが良いものがおススメ。



皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合先 / 秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線 4122)