

人生100年時代！健康増進講座

からだが喜ぶ野菜のチカラ 食物繊維

vol.10

8月31日は「野菜の日」です。

「野菜を毎日350g以上食べて、健康でいきいきとした生活を送りましょう」という本市独自の都市宣言「350(さんごーまる)ベジライフ宣言」は10年の節目を迎えました。今年はベジライフ運動をより身近な取り組みとして、広がっていきます。

今回は、健康なからだづくりに欠かせない野菜と、その働きについて紹介します。

健康は、野菜から

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維など体内の調子を整える働きのある栄養素を多数含んでいて、健康なからだをつくるために必要な食品です。

これらの栄養素を効率よく取るために、野菜は**1日350g以上**必要で、そのうち緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目標に取ると良いとされています。



【緑黄色野菜】
モロヘイヤ、ブロッコリー、ホウレンソウ、ニンジンなど
小計 120g

1日の目標量 合計350g



【淡色野菜】
キュウリ、ナス、タマネギ、レタス、キャベツ、ゴボウ、枝豆など
小計 230g

	食物繊維	
	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴や効果	・水に溶けない ・便の材料になる ・腸の働きを活発にする	・水に溶けてゼリー状になる ・腸内環境を整える ・血糖やコレステロールの上昇を緩やかにする ・短鎖脂肪酸の材料になる
不溶性、水溶性両方を多く含む野菜	ブロッコリー、モロヘイヤ、オクラ、豆苗、春菊、ホウレンソウ、水菜など ※必要な食物繊維量を補うためには、350g以上の野菜摂取が必要です。	

腸は免疫に深く関わっており、健康を保つうえで重要な役割を担っています。そのため、腸の状態を良好に保つことが大切です。野菜に含まれる食物繊維は、体の中で消化されずに腸まで届く栄養素で、腸内環境を整え、便通をよくする働きなどがあり、便秘や生活習慣病予防に役立ちます。

腸を整える食物繊維

もう一つの健康パワー「短鎖脂肪酸」

体に取り込まれた食物繊維が腸内細菌によって分解される過程で、「短鎖脂肪酸」が作られます。

短鎖脂肪酸は食品から直接取っても胃や小腸で吸収されてしまうため大腸まで届きません。そのため**水溶性食物繊維を含む野菜を食事に取入れることが大切**です。

①野菜を食べる
(ジュースやサプリメントでは補えない)

②大腸で、腸内細菌が水溶性食物繊維を分解して「短鎖脂肪酸」が作られ、血液に入って全身に運ばれる



- 短鎖脂肪酸の効果
- ・脳の満腹中枢に働いて食欲を抑える
 - ・脂肪細胞が増えない(肥満予防)
 - ・血糖値の上昇を抑える(糖尿病予防)
 - ・大腸のバリア機能を高める(腸内環境を整える)
 - ・免疫力を高める
 - ・発がん予防など

暮らし編

薩摩川内市で暮らす、働く！

充実した移住制度を紹介します

本市では、移住定住の促進や市内事業所で働く人を確保するため、さまざまな支援を行っています。

その支援内容について、【暮らし】編、【働く】編の2回に分けて紹介します。今回は【暮らし】編として、電話で寄せられるお問い合わせを例に、本市の取り組みを紹介します。

○相談者
東京都から本市に移住を検討しているご家族

○世帯構成
・20代夫婦
・1歳の子ども



☎妻が薩摩川内市出身で「子育ては地元でいたい」といい、移住を検討しています。移住した場合に利用できる制度内容などについて教えてください。

☎ご検討ありがとうございます。まず、本市に移住された場合、お住まいや仕事についてはどのように考えていますか。

☎仕事については転職を考えています。住宅は賃貸住宅での生活を予定していて、落ち着いた段階で物件の購入を考えています。

承認しました。お伺いした内容から、ご利用いただける移住制度を紹介します。

東京23区内から移住する場合

東京23区に直近5年以上在住、または通勤している方に、「かごしまU・I・Jターン移住支援金」があります。さまざまな要件がありますが、18歳未満のお子さんがいらずしやれば、その人数によって加算もあります。

今回の相談内容では、200万円の支給となりそうです。



▲かごしまU・I・Jターン移住支援金

賃貸住宅を検討している場合

対象の市内中小企業などに正規雇用されると「U・I・Jターン者家賃等補助金」を利用できます。



▲【募集】U・I・Jターン者家賃等補助金

☎移住制度が充実していて安心しました。併せて、薩摩川内市で仕事を見つける方法や市内企業に就職した場合の支援があれば教えてください。

住宅購入を検討している場合

本市に転入して3年以内に市内事業所で住宅を購入された方は、「定住住宅取得補助金」をご利用いただけます。

※地域によって補助金額が異なります。詳しくは、下記の二次元コードをご確認ください。



▲定住住宅取得補助金



▲移住フェアの様子



▲Job! 薩摩川内 (ホームページ内)

求人・求職マッチングナビ「Job! 薩摩川内」で求人を紹介している他、奨学金返還支援補助金などの制度もあります。詳しくは、次回の【働く】編で紹介します。

あなたの野菜足りていますか？

本市では、野菜の摂取状況を「見える化」する野菜摂取量測定会を実施します。この機会に、ご自身の摂取状況をチェックし、健康づくりにお役立てください。

●野菜摂取量測定会

日時	会場
8/6(木) 13:30~16:00	センノオト
8/10(月) 13:30~16:00	
8/12(水) 10:30~13:30	市役所
8/20(木) 13:30~16:00	センノオト
8/31(月) 13:30~16:00	



測定会の情報や野菜の日の取り組みについては、Instagramで発信しています。



▲【公式】薩摩川内市 350ベジライフ宣言 Instagram

8月31日は「野菜の日」 11月8日は「いい野菜の日」

野菜のチカラ いただきます



1日の摂取目標量は350g/人
今日の食卓に、野菜をあと一皿

薩摩川内市350ベジライフ宣言
薩摩川内市 市民健康課 (令和5年度)

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

今後の出張相談窓口(予定)

○ふるさと帰郷フェア
時 9月12日(土)~13日(日)
所 東京国際フォーラム

○移住セミナー&相談会
時 10月10日(土)
所 東京交通会館8階セミナールームB

○鹿児島県主催移住相談会in大阪
時 10月24日(土)
所 グランキューブ大阪

○JOON移住・交流&地域おこしフェア2026
時 11月14日(土)~15日(日)
所 東京ビッグサイト



▲令和8年度移住・就職イベント参加スケジュール

問合先

本庁産業人材確保・移住定住戦略室
(内線5851・5852)

移住定住に関する支援制度や情報発信中／



▲よかまち・きやんせ倶楽部

度や情報発信を行っています。詳しくは、市移住定住支援サイト「よかまち・きやんせ倶楽部」をご覧ください。