

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 31 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「^{さんごーまる}350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。今年度は、“**野菜と生活習慣病**”を題材に様々な生活習慣病についてお届けしています。近年、食べすぎや運動不足による**高LDL コレステロール**、**高中性脂肪の方が増えています**。脂質異常症は、食生活と密接に関わっています。そこで、今号は、“**脂質異常症**”をテーマに診断基準や予防方法についてお伝えします。

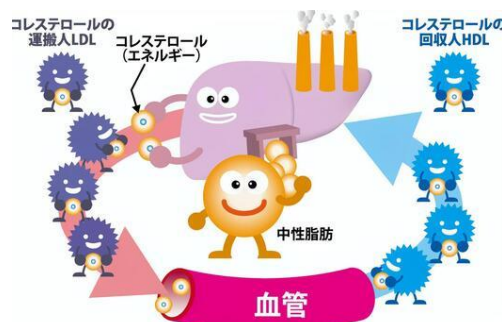
野菜と生活習慣病

脂質異常症ってなあに？

脂質異常症は血液の中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い状態、もしくは、HDL（善玉）コレステロールが少ない状態を言います。

コレステロールは悪者ではなく、体の組織にとっても必要な**あぶら**脂ですが、**摂りすぎは禁物！**です。

血管の中の動脈硬化を進めることになります。



<脂質異常症の診断基準>

中性脂肪	150mg/dl 以上	高トリグリセライド (中性脂肪) 血症
LDL (悪玉) コレステロール	140mg/dl 以上	高LDL コレステロール血症
HDL (善玉) コレステロール	40mg/dl 未満	低HDL コレステロール血症

<原因>

- ・ 飲酒
- ・ 甘いものや糖質や脂肪の多い食生活
- ・ 運動不足
- ・ ストレス
- ・ 肥満
- ・ 体質
- ・ 遺伝

<どんな症状があるの？>

症状はありません。血液検査でわかります。

知らないうちに脂質異常症が進み、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**狭心症**などの大きな病気を発症してしまうので、健康診断や定期的な血液検査は大切です。

体重が3～5kg減ると、脂質異常症や動脈硬化は改善していきます。

脂質異常症を予防するための食事

脂質異常症は、体重を適正に維持し、食習慣を改善することで予防、改善することができます。
今回は、食習慣の見直しと食品の選び方の2つを紹介します。

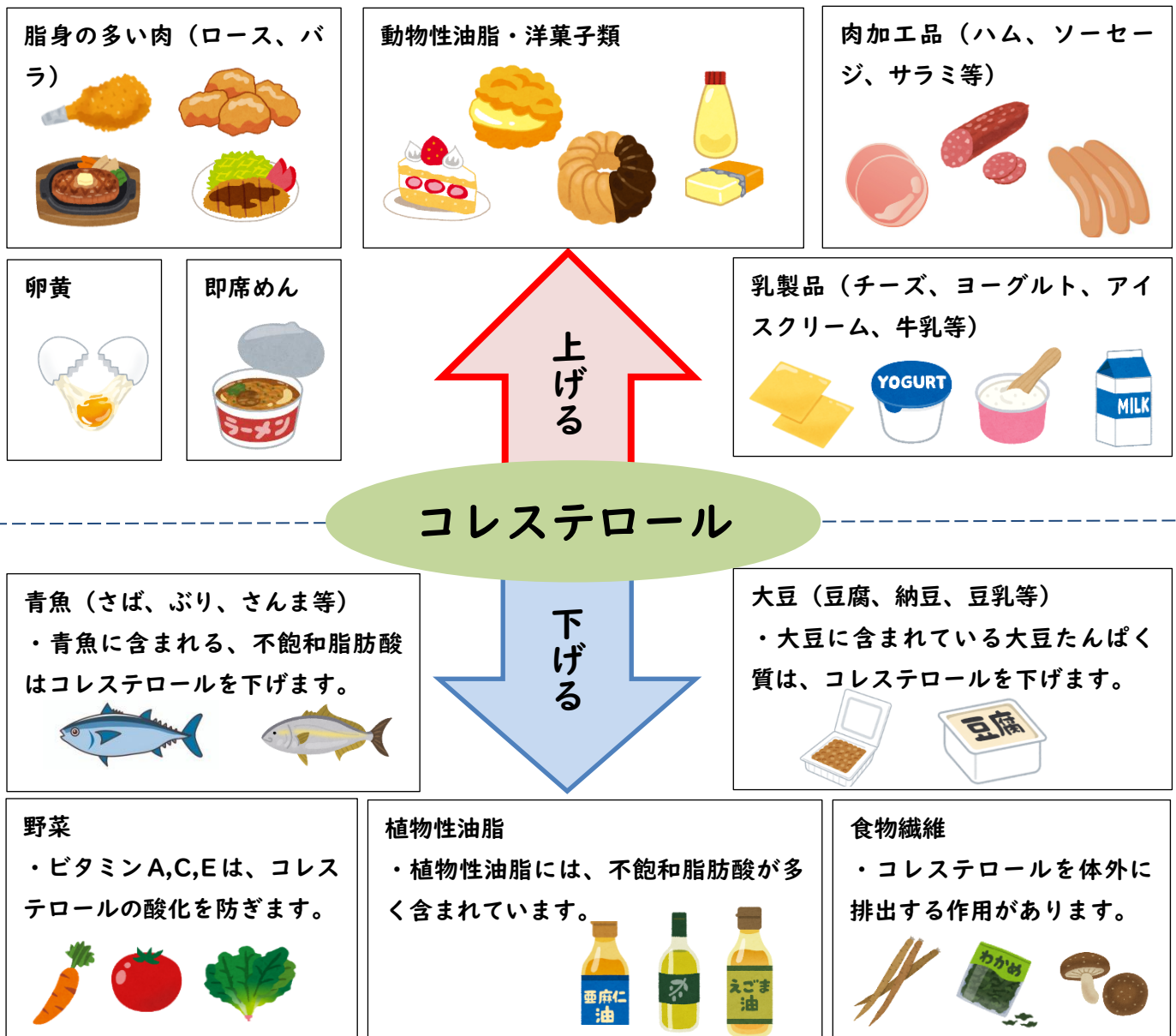
①食習慣の見直し

- ・朝・昼・夕食を規則的に摂る
- ・腹八分目にする
- ・油や脂質を完全に摂らない食事を避ける
- ・就寝2時間前は食べない
- ・よく噛んで食べる。
- ・極端な“糖質制限”“糖質オフ”を避ける
- ・まとめ食い、ながら食いを避ける

②食品の選び方

～コレステロールが気になる方～

・動物性食品（豚肉、鶏肉、乳製品等）に多く含まれている**飽和脂肪酸**は、血中コレステロール値を上げ、青魚や野菜には血中コレステロールを下げる作用があります。



～中性脂肪が気になる方～

・糖質を摂りすぎると、中性脂肪の値が高くなります。**糖質の多い食品（菓子類、芋類、根菜類、アルコール等）**は、量や頻度に気を付けましょう！

※腎機能低下等ある方は、主治医に確認してください。

賛同団体おすすめ野菜レシピ♪

【No.99】薩摩川内市食生活改善推進員

食生活改善推進員とは、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、料理教室やイベントを通して、地域でより良い食生活のお助けをしているボランティアメンバーです。 **ピンクのTシャツ・エプロン**が目印です！

令和6年10月から、食生活改善推進員養成講座が開講されます。栄養・運動・食品衛生などについて学ぶ講座となっており、受講後は推進員として活動をしていただきます。食育活動やボランティア活動に興味のある方は、ぜひ一緒に活動してみませんか。講座の詳細は、市の広報紙等でお知らせする予定です。

○たけのこのきんぴら風味

(材料) 2人分

たけのこ	40g
にんじん	20g
しめじ	20g
しょうゆ	大さじ 2/3
みりん	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 2/3
ごま油	小さじ 1
かつお節	2g

(作り方)

- ① たけのこ、にんじんは、千切り、しめじは食べやすい大きさに切る。ごま油で軽く炒め、調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ② 最後に、かつお節を振りかける。



(1人分)

野菜量：40g

塩分量：0.3g

○鰺（アジ）の青しそハンバーグ

(材料) 2人分

鰺（三枚おろし）	120g
◎玉ねぎ	40g
◎れんこん	20g
◎にんじん	20g
◎ピーマン	20g
みそ	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2
小麦粉	小さじ 1/2
青しそ	6枚
サラダ油	小さじ 1/2

付け合わせ

ご自宅にある野菜

ドレッシング

オリーブオイル	大さじ 2
レモン汁	大さじ 2
砂糖	2g

(作り方)

- ① 鰺は、中身を除いて包丁でたたきように刻む。◎の材料をみじん切りにする。
- ② ボールに①を入れ、味噌を加えよく混ぜる。片栗粉を加え一口大に形成する。
- ③ 青しその表に小麦粉を振り、その上に②をのせ、形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、青しその面を上に向け焼き、火が通ったら裏面を焼く。
- ⑤ 皿に、野菜と④を盛り付ける。



メイン料理だけではなく、野菜ものせてみましょう！

(1人分)

野菜量：50g（ハンバーグのみ）

塩分量：1.1g

8月31日は、「野菜の日」です！

8月31日は、「野菜の日」です。今年度は、8月26日（月）～9月1日（日）を「野菜週間」とし、賛同団体の皆様と一緒に市民の野菜摂取向上におけた取り組みを行います。

1日あたりの野菜の摂取目標量を350g／人(野菜料理なら1日5皿)として、普段よりも意識的に野菜を食べよう心掛け、健康なからだづくりに努めましょう。

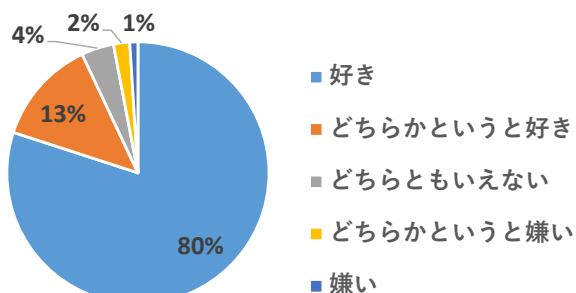
食べることのほか、野菜を育てる・収穫するなどの体験や、野菜の特徴や栄養価について勉強するなども取り組みの1つです。

令和5年度野菜アンケート結果

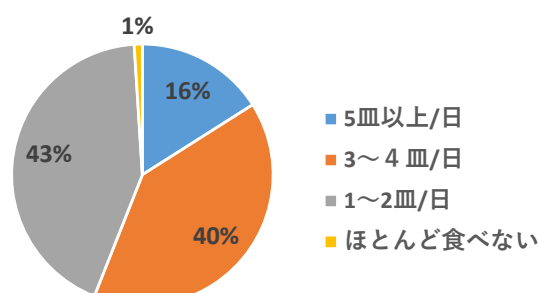
令和5年度に実施したアンケート結果です。野菜を好きと回答した方は、80%と高い数値ですが、1日あたりの野菜摂取目標量350g／人に達成している方は、全体の16%と大半の方が、目標量に達していない状況となっています。

野菜には、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、体に良い効果がたくさんあります。いつもの食事に少し野菜を増やしてみましょう！野菜週間では、公式Instagram（薩摩川内市350ベジライフ宣言）、さつまさんだいこそだてサポートネット等で野菜についての情報を掲載します。ぜひ、チェックしてみてください♪

野菜は、好きですか。嫌いですか。



1日に何皿野菜を摂取していますか。



※1皿に野菜70g入っていると仮定して、5皿食べると、350g食べていることになります。

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中！



薩摩川内市350ベジライフ宣言

さんごーまる

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数154団体（R6年7月現在）

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック！

