

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. 26 》

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、「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。

野菜を食べよう

野菜はなぜからだに必要なもの？

私たちの体は「細胞」からできています。“からだが大きくなる”“からだを作る”ということは、「細胞が増える」ということです。この、細胞が増えるときに必要なのが、「ビタミンA」「ビタミンC」「葉酸」という栄養素で、これらの栄養素は野菜に多く含まれています。

また、便のもとになる「食物繊維」は、体の中の有害物質を排泄し、腸内環境を整え免疫力を高めます。食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらも野菜に多く含まれています。

これらのことから、野菜は、人間が健康に過ごすために必要な食べ物なのです。もちろん、生活習慣病や体の老化・認知症の予防などにも欠かせませんが、大人だけでなく、乳幼児期の子どもの発育や、ぐんぐんからだが大きくなる成長期など、将来のからだ作りという観点からも小さいころから野菜をおいしく食べる習慣をつけましょう。

| 主な栄養素 | 働き | 不足すると |
|-------|---|--|
| ビタミンA | 細胞が増える時、入れかわる時に必要 | 粘膜が弱くなる ・鼻や口→風邪をひきやすくなる ・目→夜盲症 ・皮膚→乾燥して固くなり、傷つきやすくなる ・胃や腸→消化吸収力が落ちる、下痢など |
| ビタミンC | 結合組織の材料を作る時に必要 | 骨・歯・腱が作られない |
| | 酸化（老化）を防ぐ | 肌のシミ・シワ、白髪、肩こり、慢性疲労、血管障害、心筋梗塞・脳梗塞、認知症など |
| 葉酸 | 赤血球を作る | 貧血 |
| | 細胞の核を作る | 成長不良、老化 |
| 食物繊維 | 整腸作用（便の材料、腸を刺激して便を出やすくする）、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下 | 便秘、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、がん、心筋梗塞、脳梗塞など |

野菜の必要量はどのくらい？

成人（18歳以上）の1日の野菜摂取目標量は350gです。
 そのうち、緑黄色野菜で120g、淡色野菜で230g摂ると、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く摂取できます。

また、1日350gと言っても、具体的な量がわかりにくいことから、野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、「野菜料理を5皿以上（70g×5皿=350g）」として換算すると、野菜を1日どのくらい食べたら良いか考えやすくなります。

【野菜350gの内訳】



【1日5皿を目標に】

生野菜350g



料理にすると...



70g×5皿

■子どもの野菜の目安量

| 区分 | 食品 | 幼児 | 6~7歳 | 8~9歳 | 10~11歳 | 12~17歳 |
|---------------|-------------------------------|---------|------|------|--------|--------|
| 1日に必要な野菜量 (g) | | 110~200 | 240 | 280 | 300 | 350 |
| 緑黄色野菜 | 人参・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・トマト・かぼちゃ等 | 40~70 | 80 | 90 | 100 | 120 |
| 淡色野菜 | 大根・白菜・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・ごぼう等 | 70~130 | 160 | 190 | 200 | 230 |

～子どもの野菜嫌いを克服するために～

野菜は口の中に入れると、「パサパサ」「ザラザラ」した食感があり、繊維があるため固く、飲み込みにくい特徴があります。また、野菜は「甘み」「旨み」が少ないので、おいしく食べられる条件を整えることで好きになっていきます。（例えば、肉と合わせる、マヨネーズと和える、カレーに加える等）

野菜の苦みや渋み・辛みは、『繰り返し食べる』という学習により、『おいしい』と感じるようになります。また、そこに大人の優しい声かけやにこやかな表情、食べるとママが喜んでくれる…パパに褒められた！という心地よい体験や安心感を加えることで、少しずつ食べられるようになっていくものです。



薩摩川内市民の野菜の摂取量は？

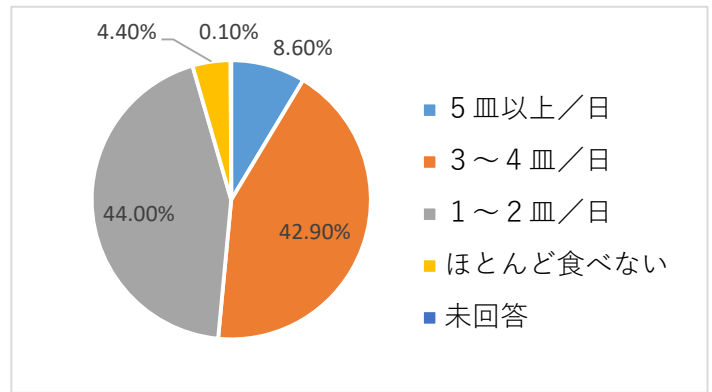
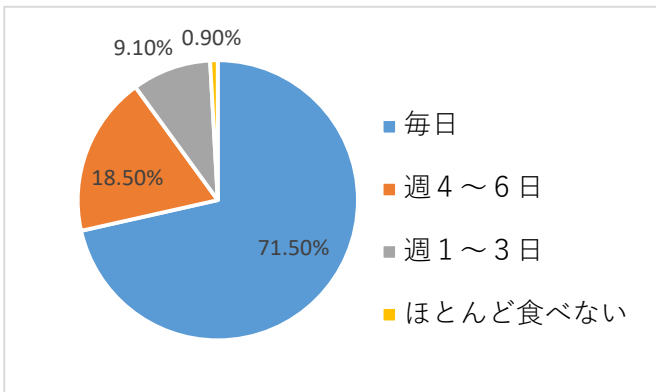
野菜摂取の大切さについてご理解いただけたでしょうか。次に、薩摩川内市にお住いのみなさんは、野菜をどのくらい食べているのか、アンケート結果から見てみたいと思います。
(R4年度野菜摂取についてのアンケート (R4.8~R5.2実施) から)

●野菜を食べる頻度

| 項目 | % |
|----------|-------|
| 毎日 | 71.5% |
| 週4～6日 | 18.5% |
| 週1～3日 | 9.1% |
| ほとんど食べない | 0.9% |

●野菜の摂取量 (1日何皿野菜料理を食べるか)

| 項目 | % |
|----------|-------|
| 5皿以上/日 | 8.6% |
| 3～4皿/日 | 42.9% |
| 1～2皿/日 | 44.0% |
| ほとんど食べない | 4.4% |
| 未回答 | 0.1% |



野菜を毎日食べている人の割合は、令和元年度 (64.6%) と比較すると増えているものの、7割の人しか野菜を毎日食べる習慣がないことがわかります。野菜の摂取量では、1日350g (野菜料理5皿分) 食べている人が8.6%と1割にも満たない状況で、大半の人は目標に足りておらず野菜不足であると考えられます。

まずは、いつもの食事に野菜を一口でも一皿でもプラスすることからやってみましょう。

市栄養士のおすすめ 旬の野菜レシピ

春キャベツは、甘くて水分が多いことが特徴です！

春キャベツの和風パスタ



材料 (1人分)

- ・スパゲッティ 80g
- ・春キャベツ 80g 一口大に切りさっと茹でておく
- ・ブロッコリー 40g 小房に切って硬めに茹でておく
- ・パプリカ 15g ヘタを取り、縦16等分にする
- ・ベーコン 20g 1cm角に切る
- ・食用油 小さじ1
- (A) 水 大きじ1
- (A) めんつゆ 小さじ2 (2倍濃縮)
- (A) しょうゆ 小さじ2
- (A) こしょう 適量
- ・削り節 1/2パック 盛り付け時に上からかけてもok

(作り方)

- ①鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え、スパゲッティを茹でたらザルに上げる。
- ②スパゲッティを茹でている間に、フライパンに油を熱し、ベーコンとパプリカを加え炒める。火が通ったら他の野菜を加え軽く炒める。
- ③スパゲッティと、②と(A)、削り節を混ぜ合わせる。お皿に盛り付けたら完成。

2月12日に生涯学習フェスティバルが 開催されました！

令和5年2月12日（日）サンアリーナせんだいで生涯学習フェスティバルが開催されました。
市民健康課では、サブアリーナで血圧測定・健康相談や体験コーナーと展示コーナーを出展しました。

体験コーナーでは、野菜のカードを使い、緑黄色野菜と淡色野菜にそれぞれ分けるクイズと、350gの野菜の量を量るクイズを行いました。クイズに参加された方からは、緑黄色野菜と淡色野菜を考えるきっかけになった、野菜350gを実際に知ることができた、350gの量が思っていたよりも多かった、などの声がありました。

また、普段の野菜の摂取方法を尋ねると、みそ汁やスープに野菜を入れて食べることで一度に多くの量を摂取している、煮物にして食べている、などの野菜摂取の工夫をされている方もいらっしゃいました。当日は、子供たちも多く参加し、楽しくクイズをしながら野菜の大切さについて伝えることができました。

会場では野菜に関するパンフレット等も設置し、野菜摂取について呼びかけを行いました。

（体験コーナーの様子）



「1日350gの野菜を食べよう」



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。

350ベジライフ賛同団体 募集中！

- 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155団体（R5. 3. 27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。

こちらからチェック！



【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