

朝礼用原稿 9月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回のテーマは、「野菜をたっぷり食べて、健康づくり」です。

毎年9月1日から9月30日の期間は、「食生活改善普及運動」が全国的に展開されます。単なる長寿ではなく、「健康寿命」という、自分のことは自分でできる寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が不可欠ですが、特に食生活の改善が重要です。平成22年度の国民健康・栄養調査の結果では、日本の成人の野菜の摂取量は282gと、一日の目標である350gに及ばず、目標の約80%という結果でした。「野菜は結構食べている」と思っている方も、目標量に到達していない方がほとんどです。野菜を充分摂ると、ビタミン・ミネラル・抗酸化物質などを補給でき体調が良くなるだけでなく、食物繊維により便秘の予防や血液中のコレステロールや血糖の上昇を防ぎ、大腸がんや食道がんの予防や動脈硬化、ひいては心筋梗塞や脳卒中の予防にもなります。もちろん、免疫力アップやアンチエイジング効果もあります。

「野菜を増やすポイント」としては

- ・一日量の目安としては、一日5皿、または生の状態で両手3杯分です。この量を目指し、毎食必ず野菜を摂るようにしましょう。
- ・焼く、炒める、茹でる、蒸す、などで量（かさ）を減らし、食べやすくしましょう。
- ・すぐに食べられるプチトマトやキュウリ、パプリカなどを常備しておきましょう。忙しい時は野菜100%ジュースを利用しても良いです。

- ・切干大根やピクルスなど、作り置きできる煮物や酢の物を常備し、冷凍できるものは、たくさん作って冷凍保存しておきましょう。市販のひじき煮やきんぴらごぼうは、冷凍保存ができ便利です。市販の冷凍野菜は、旬の時期に収穫した物が多いため栄養価が高くお勧めです。
- ・肉料理は、野菜と一緒に調理するものを選びましょう。鍋料理は、夏の疲れを癒すのに効果的です。
- ・味噌汁を具たくさんにしましょう。
- ・ご飯に雑穀やイモ類、キノコ類を混ぜて炊くと、ご飯を食べ過ぎない効果もあります。

野菜の効能をより効果的にするには、できるだけ食事の始めに摂り、一口30回、よく噛んで食べましょう。野菜の成分が油や糖分の吸収をゆっくりにならせ、急激な血糖や脂質の上昇を防ぎます。

野菜をたっぷり食べて、いつまでも若々しくパワフルに生活して、「健康寿命」を延ばしましょう。