

野菜、足りてますか？

その症状、野菜不足が原因かも？

ベジチェックで野菜摂取量を「見える化」

今年度から、市の健康増進課では「ベジチェック」を導入しています。手のひらを数十秒当てるだけで簡単に野菜摂取量を推定する機器で、測定時の2〜4週間前までの食生活が反映されます。生活習慣病予防に欠かせない野菜がしっかりと取れているかチェックできます。

測定後は、管理栄養士らによる説明のほか、食生活改善推進員によるおすすめレシピの紹介など、野菜を手軽に食べる工夫についてアドバイスが受けられます。



ベジチェックデー

毎月、市役所1階ロビーとまちなか保健室で「ベジチェックデー」を開催しています。予約不要、無料で測定できます。

- 市役所本庁舎1階ロビー 毎月8日、8月31日(野菜の日)
- まちなか保健室 ほっとステーション田町館 奇数月の15日
- ほっとステーション駅前館 偶数月の15日
- 時間は午後1時から3時です
- 土日・祝日の場合は、原則として翌日に開催します
- ウィークリニューースもおかで、開催日をお知らせします

日本人は野菜不足!?

平成29年度の国民健康・栄養調査の結果では、20歳以上の男性の野菜摂取量は295.4g、女性は281.9gと目標の野菜1日350g以上を下回っています。平均すると、1日約60gの野菜が不足しています。



約60gはこれくらい

野菜が不足すると、どんななるの？

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が不足し、次のような不調が出てきます。

- ▼免疫力の低下
- ▼疲れやすくなる
- ▼脂質異常症
- ▼高血圧
- ▼糖尿病
- ▼動脈硬化 など
- ▼肌荒れ
- ▼便秘



野菜をたくさん取ることで期待できること

野菜は体の調子を整えます。

- ◎食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病予防
- ◎コレステロールの吸収を抑え、脂質異常症予防
- ◎ビタミン摂取の酸化作用により、動脈硬化予防
- ◎食物繊維の摂取により、便秘予防・解消



撮影協力：ハーティッチファーム(寺内) 二宮ふれあい市場(久下田西)

野菜が苦手な人は、どうしたらいいの？

真岡市食生活改善推進員の山口さんと青柳さんに、野菜を克服する方法を伺いました。次の5つの工夫で野菜が苦手な人もおいしく食べられると言っています。



山口さん 青柳さん

・新鮮な野菜を食べる

畑で取れたての野菜や、直売所で売られている野菜は、日数がたった野菜と味が全然違います。家庭菜園にチャレンジするのも良いですね。

・自分で料理してみる

出された野菜料理は食べられないけれど、自分で作ると自分好みの味になり、何より愛着が湧いて食べられるようになりますよ。

・見た目や形を変えてみる

ハンバーグやギョーザなどに、すりつぶしたり細かく刻んで原型をとどめないように加えると、苦手意識が薄まります。

・好きな食材と一緒に食べてみる

スープやカレーなどに入れ、好きな食材と一緒に食べると、野菜の存在を忘れそうです。

・ゆでたり炒めたりしてみる

熱を加えることによって、甘みが増す野菜もあります。緑黄色野菜は、油を使うとおいしさが増しますよ。



真岡市役所 金久保 主事



※撮影時のみマスクを外しています