

野菜パワーで、元気と健康をチャージ！



市内小中学校（西田井小、真岡東小、真岡小、久下田小、大内中）の児童 262 人が、令和 4 年 10～12 月に、栄養士指導のもと、ベジチェックを実施しました。子どもたちは、自己の測定結果を参考に、野菜をしっかり食べることの大切さを学びました。



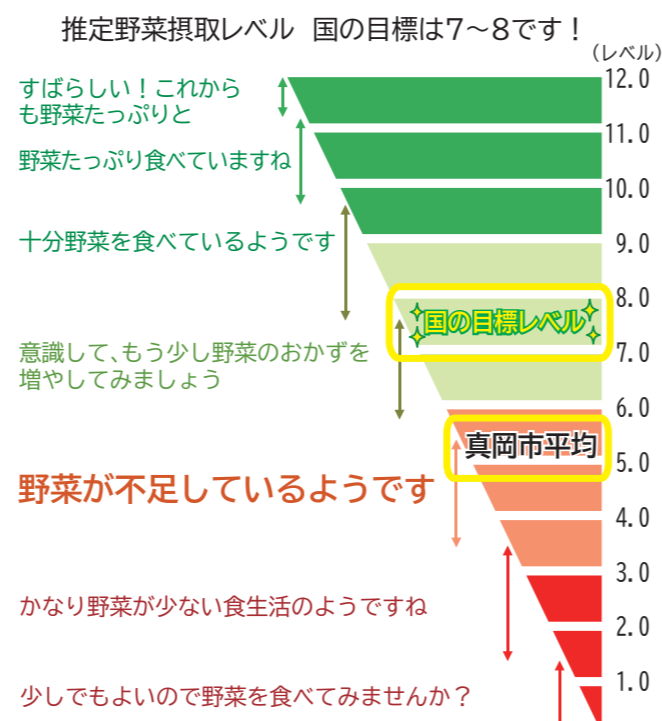
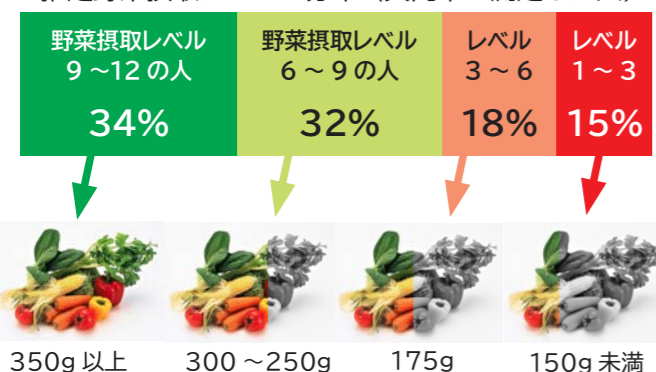
小学校先生のコメント

学校給食では、張り切って野菜を食べる子が増え、野菜が残らなくなりました。子どもたちの意欲がうれしいです。

真岡市民は、まだまだ野菜不足

令和 4 年度、市健康増進課ではベジチェックデーや健診結果説明会、各地区の地域づくり教室等、市内小中学校において、延べ 3,797 人のベジチェックを実施しました。その結果、野菜測定平均摂取レベルは 5.85 で、全国平均 5.5 をやや上回りましたが、国の目標レベルには 1～2 レベル不足しています。

推定野菜摂取レベルの分布（真岡市で測定した人）



ベジチェックってなあに？



センサーに手のひらを押し当てて、約 30 秒で簡単に野菜摂取量を推定できる機器で、皮膚のカロテノイド量から野菜摂取量を推定しています。

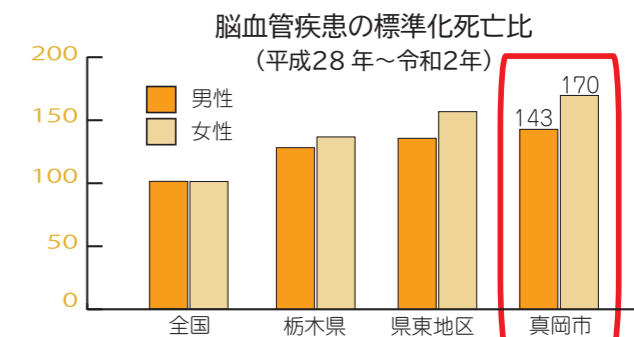
測定日時		測定場所
毎月 8 日	午後 1 時～3 時	市役所 1 階ロビー
奇数月 15 日		まちなか保健室田町館
偶数月 15 日		まちなか保健室駅前館

【カロテノイドとは】緑黄色野菜に豊富に含まれるリコピンやβカロテンなどの色素成分で、体に吸収されるとやがて皮膚にも蓄積（通常 2～4 週間）されます。

真岡市民で不健康な人が増加中

真岡市では、脳卒中などの脳血管疾患で亡くなる方の割合が栃木県全体の平均より高く、芳賀郡内でも男女とも一番高い状況です。（右表参照）

また、令和 4 年度の市健診では、メタボ該当者は 22.9%、糖尿病（HbA1c）が基準値以上の人は 72.9%、高血圧の人は 49.5%と各項目において国や県の平均値よりも高く、年々増加しています。



【標準化死亡比とは】国で定めた基準死亡率を基に対象地域の年齢構成などを加味した想定死亡数と、実際に死亡した人数の割合から算出する数値で、国の平均を 100 としています。

野菜をたくさん食べるコツ

野菜には、肥満や生活習慣病の予防に役立つビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。野菜たっぷり、塩分控えめの食生活に切り替えましょう。

一日に必要な野菜摂取量は 350g 以上です。野菜をたくさん食べるコツとして、下記の項目を意識しながら、毎日、野菜の小鉢 5～6 皿を目安に野菜を取りましょう！

- 朝昼晩、毎日野菜を食べる
- 加熱調理でかさを減らす
- 電子レンジを活用して手軽に調理する
- 作り置きをする
- 季節の野菜を食事に取り入れる
- 家庭菜園で野菜を栽培してみる
- コンビニではサラダや野菜のお惣菜を 1 品付ける
- 外食する際は、野菜が多く取れるメニューを選ぶ
- 手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておく



一日に必要な野菜摂取量（350g）の例です

問・健康増進課健康づくり係Tel 83-8122