



連載9回目



のヘルスアップトーク

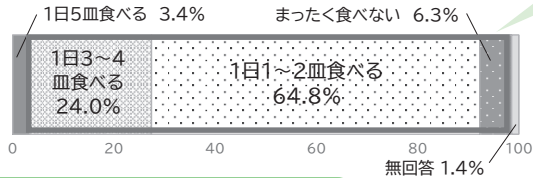
～食生活と第3期由布いきいきプラン～

由布市では「第3期由布いきいきプラン」を策定し、7つの健康分野について、令和4年度の現状調査と令和16年度の目標設定を行いました。今回は「食生活」に注目し、中でも「野菜摂取」についてお話しします。

由布市民はどれくらい野菜を食べているの？

あなたは、1日に野菜料理を5皿食べますか？

(回答：20～74歳、1,044名)



1日でとりたい野菜量は350g（野菜料理で5皿）以上ですが、「1日5皿食べる」と答えた方は少なく、

9割の方が野菜不足である様子が伺えます。

▲野菜不足が続くと・・・

- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・イライラする
- ・生活習慣病を引き起こすリスクが上昇

(令和4年度由布市健康づくりに関するアンケート調査報告書より)

野菜を食べると嬉しい3つのこと

高血圧を防ぐ

多く含まれるカリウムが体内のナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを助けるため、高血圧を抑制する効果があります。

血糖値の急上昇を防ぐ

食事の一番最初に食べると胃の中で水分を吸収して膨らむため、後から食べる脂肪や糖質の消化・吸収を遅らせます。

食べすぎを防ぐ

噛み応えがあるため、自然と咀嚼回数が増えます。すると脳にある満腹中枢が刺激されるため満腹を感じやすくなります。

1日にとりたい野菜の量『350g』

※生野菜の重量で350gです

生野菜だと・・・

- ・小松菜 1株 (30g)
- ・白菜 (外葉) 1/2枚 (70g)
- ・白ねぎ 1/3本 (30g)
- ・ごぼう 1/4本 (45g)
- ・トマト 1個 (120g)
- ・ナス 1本 (65g)



小鉢（副菜）だと・・・5皿分！



サラダ



和え物



煮物



野菜スープ



具沢山味噌汁

野菜をもっと！食べるポイント

- ◆1日3食しっかり食べる
- ◆主食・主菜・副菜をそろえる
- ◆加熱してかさを減らす
- ◆カット野菜や冷凍野菜を利用する



「第3期由布いきいきプラン」の食育分野目標では、令和16年度に向けて
★ベジファースト（まず野菜から食べる）を実践している人の割合の増加
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識している人の割合の増加をめざしているよ！



ちょっと気をつけたい！野菜ジュースの使い方

野菜ジュースは手軽にビタミンやミネラルを補えます。

しかし加工の工程で栄養素が減少したり食物繊維の一部が除かれるため「野菜の代わり」にはなりません。

また野菜・果物の糖が入っていて液体であるため、体内で吸収されやすく血糖値を急激に上げるおそれがあります。野菜ジュースを使うときは右記の点に注意して使うのがおすすめです。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

- ・不足しがちなビタミンやミネラルを補う「補助」として使う
- ・野菜100%のものを選ぶ（果汁ミックスタイプは糖質が多い）
- ・糖類、食塩無添加のものを選ぶ



公共施設案内・予約システム停止のお知らせ

社会体育施設をインターネット上から予約できる「公共施設案内・予約システム」を令和7年2月10日(月)～12日(水)、メンテナンスのため停止いたします。停止期間中はシステムの利用ができませんのでご注意ください。なお、電話での仮予約および窓口での予約は引き続き可能です。

