

テーマ

野菜たっぷり・塩分少なめにして、健康寿命を延ばそう

管理課では今年度、皆さんの健康維持の一助となるよう、栄養に関する知識を発信しております。

皆さんは、「第2期健康横浜21」を聞いたことがありますか？横浜市では健康寿命を延ばすことを目的として、最も大きな課題である生活習慣病に着目した健康づくりの指針を策定しています。

その中で、働き・子育て世代の食生活の行動目標は、**野菜たっぷり・塩分少なめ**＋**バランス良く食べる**です。

普段の食事を思い浮かべてみて下さい。野菜たっぷり摂れていますか？塩分は控えめにしていますか？バランス良くを心がけていますか？ぜひ、この機会に食生活を見直してみましょう！

横浜市健康福祉局ホムナヅより

指標	目標値	現状値
1日の野菜摂取量	350g	271g
1日の食塩摂取量	8g	10.7g
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80%	今後把握

【主菜】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインおかず

1日5皿(野菜350g)!
朝食でも食べてね

【主食】

ごはん、パン、めん

【副菜】

野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

1日に350gの野菜と言われても、分かりづらいかと思います。下記の写真を参考にしてみてください。



★350gの野菜の目安は、おおよそ両手の平に載る量と同じ位です。葉物は、煮ることでカサが減ります。野菜の摂取量を増やすことで、下記の効果を期待できます。

1. エネルギーの少ない野菜の摂取量を増やすことが、肥満や糖尿病の予防・対策
2. 野菜には、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種抗がん成分なども含まれ、脳卒中、高血圧、がんの予防にも有用

★主食、主菜、副菜がそろった「定食」は自然と栄養バランスが摂れます。副菜や汁物に野菜をたっぷり入れましょう！

食塩の摂り過ぎは、高血圧や循環器系疾患を引き起こします。若い頃からの生活習慣が、後に影響します。

1日の食塩摂取量は成人男性で8g未満、成人女性で7g未満が目標値です。汗をかかないような生活であれば、1日に1.5gも摂れば十分のようです。汁物の回数やラーメンなどの汁、調味料のかけ過ぎに注意しましょう。インスタント食品などは栄養成分表示を確認してみましょう。

塩1gに相当する調味料の量



旬の食材

食材は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。

3月

水菜 たけのこ うど
菜の花 きゃべつ
いちご さわら

4月

玉ねぎ レタス かぶ
アスパラガス ふき
さより あさり
ほたるいか

5月

じゃが芋 そら豆
メロン
かつお まがれい
きす ほたて貝