

食の安全 「基本のお話」

第57回

健康づくりは、野菜たっぷり食生活から



1. 目標は「1日350g以上」

健康日本21(栄養・食生活)より

※健康日本21は、厚生労働省が推進する健康づくり運動です。

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1f.html

①栄養・食生活との関連が深いとされる病気には高血圧、高脂血症、脳卒中、大腸がん、乳がん、胃がん、糖尿病、骨粗鬆症などがあります。

②がんや循環器系の病気の予防には、食物繊維やカリウム、抗酸化ビタミンを含む野菜の摂取が効果的だと考えられています。

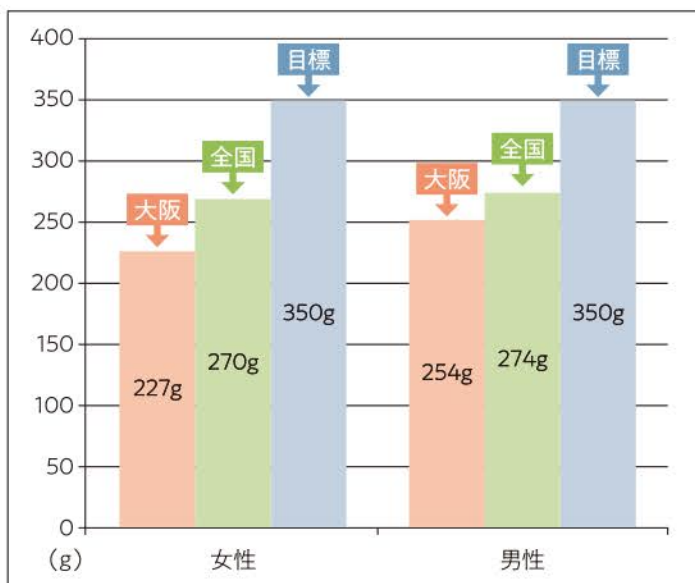
③これら栄養素の適量摂取には、野菜350g、400gの摂取が必要と推定されており、「野菜1日350g」の目標値が設定されました。

④サプリメントなどよりも、野菜を食べる方が、病気の予防効果が高いことがわかっています。

2. 大阪の女性の野菜摂取量は全国ワースト1、男性はワースト2

※平成28年国民健康栄養調査報告より

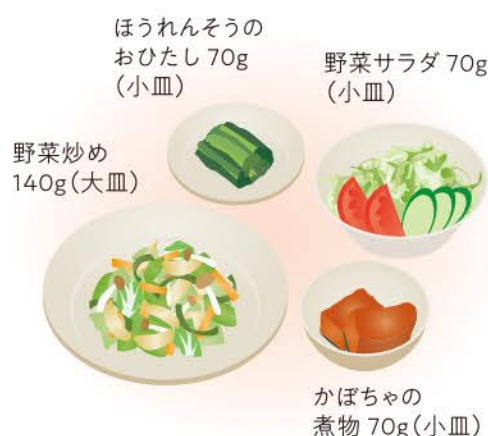
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html



目標に対して、女性が約120g、男性が約100g不足しています。特に若い世代が不足しています。

3. 毎日プラス二皿の野菜を

野菜70g相当の量をおかず一皿分と置き換えるのとわかりやすくなります。目標350gは「5皿以上」となります。



小鉢や小皿を70g、大皿を140gと置き換えます。

※「野菜の1日の摂取目標「350g」とは」(農林水産省)より

「朝食に野菜二皿」がコツ

大阪府の調べ(※)では、18歳～29歳の女性の76%が「朝食で野菜をほとんど食べていない」という結果が出ています。

カット野菜や冷凍野菜、ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜を利用するのも手です。

※平成27年大阪府健康・栄養調査報告書