

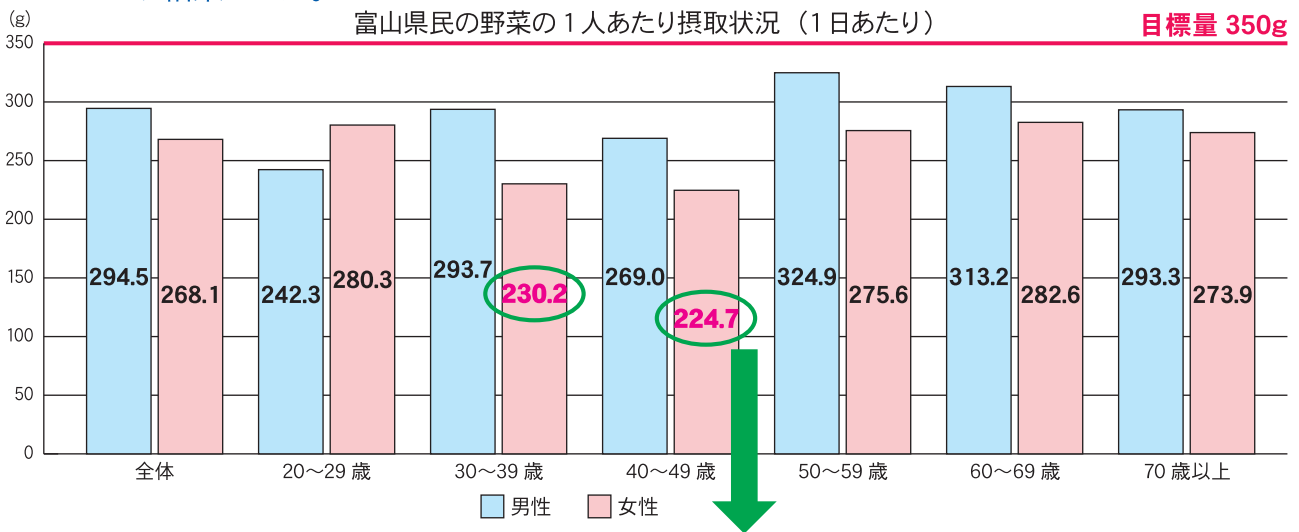
野菜を食べて毎日健康!

平成 28 年県民健康栄養調査より

野菜には、健康を維持し、体調を整えるために必要なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。自分の健康、家族の健康のために、野菜を1日「350g以上」食べて、健康生活を目指しましょう!

富山県の30～40歳代女性は特に野菜を食べる量が少ない!

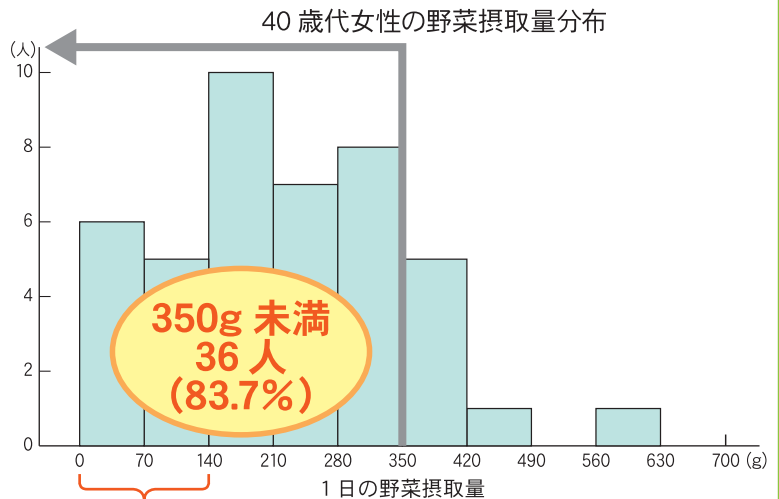
○富山県民は、どの年代も1日に必要な野菜(350g)を摂取できていません。
平成28年県民健康栄養調査では、特に30～40歳代の女性が最も野菜の摂取量が少ないという結果でした。



40歳代女性では、**83.7%** (43人中36人)が1日の野菜摂取量が350g未満でした。

また、子育て世帯率(18歳以下の子のいる家庭)は67.4%、有職者率は86.0%でした。

子育てと仕事の両立により、多忙な方が多く、野菜を調理する時間が限られていることが原因の一つと考えられます。



40歳代女性で野菜摂取量が特に少ない人(140g未満)の特徴

- ✓ **朝食**で野菜を食べている人が少ない。
- ✓ **朝食**を欠食している人は、子育て世帯で多い。

朝食は、元気よく1日始めるためにとっても重要です。

朝食を欠食してしまう人は、まず主食(ごはん、パンなど)から食べるようにしましょう。すでに主食だけ食べている人は、合わせて野菜も食べてみましょう!



1日の始まりは野菜から！ Let's 朝ベジ！

～朝から野菜を食べるとこんな嬉しい効果が♪～

・朝食後の血糖値の急上昇を抑える

野菜に含まれる食物繊維が、小腸での糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇をゆるやかにします。

・脳の活性化

野菜は噛みごたえがあるため、噛むことで顔から頭部にかけての血行や神経伝達が良くなり、脳の活性化につながります。朝食に野菜を食べることで頭が冴え、仕事の集中力も高まります。

・むくみ予防

野菜に多く含まれるカリウムが、体内の余分なナトリウム（塩分）の排泄を促し、高血圧予防やむくみ予防につながります。

・便秘防止

朝ごはんを食べることで腸が刺激されます。また、野菜に含まれる食物繊維が便の量を増加させ、便通を促します。

～時間をかけない朝ベジの方法～

①調理しなくてもいい物を常備しておく
(市販品のカも借りてもOK)

例…プチトマト、市販のサラダ、野菜ジュースなど

②前日に朝食の準備を済ませる

例…サラダ、茹で野菜、蒸し野菜などを調理しておき、朝はドレッシングをかけて食べるだけ

ここに、**ご飯やパンなどの炭水化物**と、**ゆで卵**や**市販の豆サラダなどのたんぱく質**を取り入れると、さらにバランスアップ！

～野菜クイズ～

Q: 次の野菜を『食物繊維』の多い順に並べてみましょう

※①～③は 100g あたり、④は 100ml あたりの食物繊維量

①にんじん



②レタス



③ブロッコリー



④野菜ジュース

