



高血圧注意報発令中

毎日食べよう！野菜350グラム

～野菜を食べて高血圧予防～



野菜を食べよう

高血圧を予防、重症化させないためには、毎食ごとに副菜(野菜やきのこ、海藻などを使ったおかず)を食べることが大切です。

毎食、副菜を食べている人の割合は、幼児49・6%、小学生56・4%、20代で47・5%、40代52・7%でした(平成26年村上食育推進計画アンケートより)。村上市では、どの年代も約半数の人が野菜の摂取不足となっています。

成人の野菜の目標摂取量は1日350gです。【緑黄色野菜120g・淡色野菜230g】(生野菜だと両手に山盛り1杯)毎回の食事にとり入れて、栄養バランスを整えましょう。

＜野菜のすばやー＞その①

野菜には、ビタミン類が豊富に含まれています。このビタミン類は身体の細胞を新しく作ったり増やしたりする作用や、ごくわずかの量で各栄養素の働きを円滑にしたり、身体の機能を調整する働きがあります。ビタミン類は体内では作られないため、野菜を食べて摂取しましょう。

＜野菜のすばやー＞その②

野菜には、抗酸化ビタミンが豊富に含まれています。このビタミンは、身体の細胞を攻撃する活性酸素を無害なものに変える働きがあります。これにより高血圧やがん、糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があります。

＜野菜のすばやー＞その③

野菜には、カリウムが多く含まれています。このカリウムは、塩分の主成分であるナトリウムを体内から排出する働きがあります。

＜野菜のすばやー＞その④

野菜には、食物繊維が多く含まれています。この食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにする働きがあります。また、かも回数が増えるので、満足感も得られやすいです。食事の一口目は、野菜からゆっくり味わいながら食べましょう。



きゅうりやなすなどの夏野菜がたくさんとれる時期です。しかし、これらの野菜を漬物にして食べたものは、1日の野菜摂取量350gには含まれません。

また、野菜を食べる時に、煮物の塩分や、ドレッシングなどに含まれる塩分・油などにも気を付けましょう。



健康支援室 大倉栄養士

あなたのとおきのレシピを教えてください 野菜たっぷりメニューを募集します

募集内容 秋野菜がたっぷり食べられる簡単野菜レシピを募集します。

募集締切 9月15日(木)

応募方法 指定または任意の用紙に①レシピ名②材料③分量④作り方を記入し、持参、郵送、ファクシミリ、電子メールで提出してください。なるべく写真やイラストを添えてください。指定用紙は保健医療課健康支援室または各支所地域振興課にあります。

提出先 ①持参 保健医療課健康支援室または各支所地域振興課
②郵送 〒958-8501(住所不要) 保健医療課健康支援室あて
③ファクシミリ 53-3840(代表)
④電子メール hoken-kz@city.murakami.lg.jp

各賞 最優秀賞(表彰状と副賞5千円相当の村上牛)1点
優秀賞(表彰状と副賞3千円相当の食材セット)2点

その他 11月19日(土)の「むらかみ食育フェア」で一般投票を行い、入賞者を決定します。