

# 8月31日は野菜の日

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。  
しかし宮崎県民の野菜摂取量は約100g不足しています。(県民健康・栄養調査の結果)  
目標達成まであと100g！日々の食事であと少し野菜を多く食べることを心がけましょう。

## ●野菜を多く食べるメリット

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。※腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。

## ●野菜不足になっていませんか？

あなたはいくつ当てはまりますか？

当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

- 外食が多い
- インスタント食品をよく利用している
- 朝食を抜くことがある
- 体重が増加気味
- ランチなどは丼物やめん類だけで済ませることが多い
- とときどき便秘をする
- 血圧・血糖値が高め

1つでもチェックがある方は、野菜不足かも…

野菜摂取量が減ると、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足して、便秘、肌荒れ、肩こりやイライラなど体調不良の原因になることも。

## ●350gの野菜は小鉢5皿分

野菜70g相当の量を1皿分と考え、1日に5皿分で350gが食べられます。毎日何皿食べているかをチェックすることで、野菜不足解消に繋がります。

また野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがあります。緑黄色野菜2皿(120g)と淡色野菜3皿(230g)を組み合わせると食べましょう。

1日5皿食べるには…

朝1皿・昼2皿・夕2皿を目標に

- 小鉢1皿分の目安…ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物 野菜サラダ 具沢山のみそ汁 冷やしトマト
- ※野菜炒め、野菜カレー、ポトフなどの野菜を多く使った料理は2皿分と数えます。

## 切り干し大根の和え物

### 材料(4人分)

- まぐろ油漬け …………… 1缶
- 切り干し大根 …………… 50g
- きゅうり …………… 2本
- にんじん …………… 1/2本
- 白ごま …………… 適量

### 《調味料》

- 砂糖 …………… 小さじ 2
- 濃口醤油 …………… 小さじ 3
- 食酢 …………… 小さじ 2

### 【作り方】

- ①切り干し大根をぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2cm程度に切り、茹でて絞る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③きゅうりは千切りにし、軽く塩をして絞る。
- ④調味料(砂糖・濃口醤油・食酢)を合わせる。
- ⑤切り干し大根、にんじんが冷めたらきゅうりを加え、油切りしたまぐろ油漬けを入れる。
- ⑥混ぜ合わせた⑤に④(調味料)を加え、和える。

# 夏 レシピ



1人分あたりのエネルギー 104kcal  
食物繊維3.6g、たんぱく質4.2g、食塩相当量0.9g、カリウム636mg、カルシウム84mg

ー〇メモ：切り干し大根は、体の中の水分と塩分のバランスを調節してくれるカリウムという栄養素が多く含まれ、むくみ解消、高血圧の予防効果が期待できます。また、カルシウムや食物繊維も多く含む食品となるので、骨粗鬆症の予防や便秘解消にも効果的です。

夏の暑さを乗り切るためにも、食事は大切です。  
食欲がない時は、少量でもいいので主食(ご飯・麺・パン類)+主菜(肉・魚・卵・大豆料理)+副菜(野菜・きのこ・芋・海藻料理)を心がけて食事の準備ができるといいですね。

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717



広報高千穂

2023.8. No.683

www.town-takachiho.jp

8月23～29日は「子どもの人権強化週間」  
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行



Seoo Katoruki  
Ono Okite



編集・発行/高千穂町企画観光課  
〒882-1192 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1-3番地  
TEL 0982-73-1212 FAX 0982-73-1234