

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～ 8(や)3(さ)1(い)を食べよう! ～

みんなのひろば

*年代別の健康課題

～ 中年男性の生活習慣病～

*ながら運動で運動不足を解消!

～ ふくらはぎの運動～



令和6年(2024年)8月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087



昭和58年、全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体が、消費者に対し野菜の栄養価値を再認識してもらい、野菜の消費の促進を図るため、8月31日を「野菜の日」と決めました。今回は野菜の日にちなんで、野菜の効果、1日に必要な野菜の量、野菜をたくさん食べるコツについて、ご紹介します。

野菜の効果

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むことが特徴です。また、多くの研究で、野菜をよく食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

【ビタミン】

食べたものが体内でエネルギーに変わる手助けをします。皮膚・筋肉・血管を作るのを助けたり、抗酸化作用や抗がん作用があります。

【ミネラル】

身体機能の維持・調整をします。代表的なものとして、高血圧を予防するカリウム、骨や歯のもとになるカルシウムなどです。

【食物繊維】

便秘予防や、脂質・糖質・ナトリウムなどを吸着して体外に排出する働きがあります。生活習慣病の予防・改善に役立ちます。



1日の野菜の摂取目標量

厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、野菜の摂取目標量は1日350gです。令和元年国民健康・栄養調査では、成人男女の平均野菜摂取量は1日約280gであり、摂取目標量と比較して約70g(野菜の小鉢1皿分)不足しています。

野菜をたくさん食べるコツ

①野菜入りのメニューにする

ピザトースト、具沢山の汁物、鍋など

②そのまま食べられる野菜を常備しておく

ミニトマト、きゅうりなど

③冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を活用する

冷凍野菜をレンジで温めて温野菜にする、サラダにカット野菜を使う、汁物に乾燥野菜を足すなど

④外食時は、野菜の副菜付きメニューを選ぶ

定食メニューにする、サイドメニューで野菜を追加する、サラダバーを利用する、野菜ジュースを追加するなど

Q.野菜は生で食べる方がよいのですか?

A.野菜は生でも調理済みでもどちらで食べてもよいです。

生で食べるメリット・デメリット

メリット

・調理により栄養素が失われることなく、そのままの栄養素を摂取できる。

デメリット

・胃腸が弱っている時にたくさん食べると、体に負担がかかる。

調理をすることのメリット・デメリット

メリット

・かさが減ってたくさん食べることができる。

・油を使うことにより栄養素が吸収されやすくなる野菜がある。

デメリット

・熱を加えることで、ビタミンやミネラルが破壊または流失してしまう。

野菜の食べ方には、メリット・デメリットがそれぞれあります。

様々な野菜を体調に合わせた調理方法で食べることが大切です。

野菜をもう1品追加して、暑い時期も健康的に過ごしましょう!

年代別の健康課題



最近よく耳にするようになった生活習慣病という言葉ですが、皆さんはどういったことを指すのか知っていますか？

「生活習慣病」とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

男性・女性ともに加齢によって身体の機能が低下し、発症リスクは高まりますが、男性の場合は、女性よりも生活習慣の乱れが生活習慣病を加速させることがあります。令和元年国民健康・栄養調査によると、BMI25以上の肥満者の割合は、30代では女性は15.0%、男性は29.4%ですが、40代になると女性は16.6%、男性は39.7%まで増加します。改善するには、食習慣、運動習慣などの見直しが必要です。



中年男性の生活習慣病

【主な生活習慣病】

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症（高脂血症）
- 脳卒中（脳梗塞・脳出血）
- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）など



～運動のすすめ～

ウォーキングや水泳などは脂肪燃焼効果が高い有酸素運動です。「ややきつい」と感じる運動は蓄えられている脂肪を多く使います。1日の歩数目安は約8,000歩といわれていますが、10分歩行することで約1,000歩、歩数が増えます。まずは日常生活にプラス10分の運動習慣を始めてみましょう。早歩きや階段昇降でも脂肪燃焼効果が期待できます。

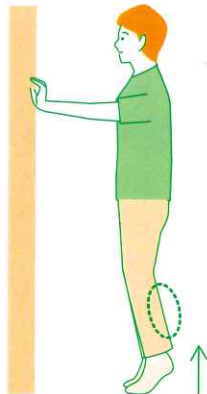
ながら運動で運動不足を解消！

ふくらはぎの運動

ふくらはぎの筋肉は、歩く・走る・跳ぶといった日常的な動作をサポートしており、また下半身の血液を心臓に送る役割も担っています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、走る・跳ぶなどの運動能力が向上するだけでなく、血液循環が促進され、疲労物質が溜まりにくくなることで、足が疲れにくくなる効果も期待できます。どこでも簡単にできる運動ですので、ぜひ行ってみましょう！

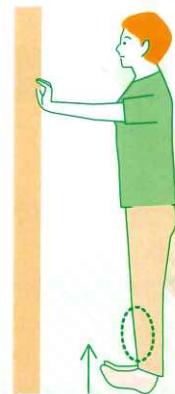
〈かかと上げ〉

- ①壁の横に立って胸の高さの位置で壁に片手をつけます。
- ②手の位置はそのまま、かかとを上げてつま先立ちをします。
- ③つま先立ちで3秒かかとを上げ、ゆっくりとおろす、を10回程繰り返します。



〈つま先上げ〉

- ①壁の横に立って胸の高さの位置で壁に片手をつけます。
- ②手の位置はそのまま、つま先をゆっくり上げてかかと立ちをします。
- ③ふくらはぎの筋肉が伸びていることを感じながら、つま先を上げておろす、をゆっくり繰り返します。



注意!

できる方は回数を増やしてもOK!無理をせず、自分のペースで行いましょう。