

# にいかっふ健康通信 第23号

暑さも少しずつ和らいできましたが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。

厚生労働省では、国民一人ひとりの健康への理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

そこで、今回の健康通信では健康に過ごすための食事のポイントについて、お伝えしたいと思います。

## 野菜



足りていますか？

野菜を食べた方がいいのは  
わかっているけど...



### <野菜をとるメリット>

- 生活習慣病の予防(血圧、コレステロール、血糖値等の改善)
- 免疫力を高める
- 便通を良くする
- がんのリスクを下げる
- ストレスを和らげる
- など...

野菜に含まれる、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は、体の中で作り出したり、蓄えることができないため、毎日の食事でこまめにとることが必要です。

1日にとる量の目安は  
小鉢5皿分(350g)!



日高・胆振地域に住む方の平均野菜摂取量は約270g/日※  
→ 普段の食事 +80g 野菜をとれると◎

80gってどれくらい? → トマト(大)だと1/2個  
キャベツだと2枚



※令和4年度健康づくり道民調査より

### 無理せず野菜をとるポイント

☆そのまま食べられる野菜(トマトやきゅうりなど)を買い置きしておく

☆カット野菜を活用

☆電子レンジで調理する(もやし・キャベツ・きのこ・かぼちゃ・ブロッコリーなど)

☆外食やお弁当を選ぶときにも、野菜の多い物を



記事担当：  
保健師 京谷



## 間食はどのくらい摂っていますか？



間食とは、「朝食・昼食・夕食以外に摂取する食べ物や飲み物のこと」です。間食には、食事で不足している栄養を補う、気分転換や生活にうらおいを与えるなどの役割があります。しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満につながる可能性があるため注意が必要です。

### 間食の目安とは？

間食の目安は、1日に必要なエネルギー量の約10%である **200kcal 程度**です。

白米の普通盛り（150g）は、  
234kcalです！



例えば…



ショートケーキは 283kcal



板チョコレートは 275kcal



クリームパンは 315kcal



メロンパンは 314kcal

洋菓子や菓子パンは、目安よりもカロリーの高いものが多いです！

### 間食を上手に楽しむための工夫

まずは、食品の「栄養成分表示」を  
見てみましょう！

ポイント！

#### ①時間を意識する

- ・テレビをみながら、デスクワークをしながらなど、“ながら食べ”に注意。
- ・14～17時に食べると◎。この時間は身体がしっかりと活動しているので、食べた分のカロリーを消費しやすい。
- ・寝る2時間前を過ぎたら、食べないようにする。

ポイント！

#### ②食べ物・飲み物を上手に選ぶ

- ・糖質や脂質が少なく、低カロリーのもの、食物繊維が豊富なものを選ぶ。
- ・カルシウムを補える牛乳、ヨーグルトもおすすめ。脂質の摂りすぎが気になる方は、低脂肪のものを選ぶと◎。
- ・果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。上手に取り入れてみましょう！

大人が1日に食べるべき  
果物の目安は 200g！



りんごなら 1個



桃なら 1個



みかん（小）なら 2個

健康な生活を送るためには、「消費エネルギー（身体活動）」と「摂取エネルギー（食事・間食）」のバランスが大切になります。運動、食事だけでなく、間食も意識してみましょう！

