

# 適塩生活のすすめ（第21号）

県南ふくし会  
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

## より健康的な食生活を送るために

### 【野菜で健康の維持・増進を！】

野菜には、それぞれ様々な栄養が含まれています。  
多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。  
健康を維持・増進するためには、1日に350g以上の野菜をとることが推奨されています。

### 【野菜はこんなに働き者！】

#### ☆食べ過ぎを防ぐ☆

満腹感を得られやすく、糖尿病の強い味方。

#### ☆腸内環境の改善☆

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。

#### ☆加齢やストレスに対抗し、がん予防も☆

野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。  
また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。

(例)リコピン、ルテイン、アントシアニンなど

#### ☆脂質改善☆

水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。

#### ☆血圧上昇抑制☆

野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを対外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

### 【毎日野菜を食べましょう！】

健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満たす野菜の量は、多種を組み合わせると  
1日350g以上です。



緑黄色野菜



その他の野菜

**350g** = **120g** + **230g** ※約1：2の割合

### 【旬のもの、身近なものを食べましょう！】

私たちの体調は、季節の変化に強く影響を受けます。体が冷えて血液循環が滞ったり、暑くて汗をたくさんかいたり、乾燥して空咳が出たり、皮膚がカサカサになったり...。  
季節の野菜は、それらの症状を緩和する力をもつものが少なくありません。人間も野菜と同じ命あるものとして、同じ自然環境の中で育った野菜の力をいただくことで、体調を整えることができます。



- ・春キャベツ
- ・にら
- ・たけのこ
- ・新たまねぎ
- ・アスパラガスなど



- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・トマトなど



- ・にんじん
- ・だいこん
- ・山芋
- ・秋なすなど



- ・白菜
- ・かぶ
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・長ねぎなど