

金浦瓦版

編集・発行 金浦区自治会

発行日 令和4年2月15日

野菜の摂取量は足りていますか (水炊きのススメ)

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」では、野菜を**1日350g**摂ることを推奨しています。昨年9月にあさご健康塾(診断結果個別相談会)に参加しましたが、数ヶ月後の1月12日に再度、相談会の呼びかけに応じて参加し、野菜摂取レベルの測定を行いました。

下記の左が摂取レベル(1~12、12が最高レベルで**8以上を目安**)に摂取に心掛ける)

右は摂取量の推定値(g)を表しています。管理栄養士さんに「9月から見ると**約2倍に数値がアップ**している」と誉めて戴きました。金浦区内では、ほぼ全部の家庭で野菜栽培をされていますが、1日350gの野菜摂取は結構ハードルが高いようです。(HP 担当者)

あなたの野菜摂取レベル

4. 6→7. 9

あなたの野菜摂取量の推定値(g)

ちょうど2倍

175→350 g

手の平にセンサーをあてて
数十秒で判定



代表的なおかず置き換えた場合、350gが摂れるくらいの量とは(下の写真)。(目安)一皿70g×5皿



今季は豪雪の中、数回除雪しながら冷凍冬野菜を収穫しました



色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、カロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

前段が長くなりましたが、野菜を多く摂るのは生のままではなかなか難しいので、調理に工夫を凝らすのがいいと思いますが、冬場のほぼ毎日の水炊きが最も摂取効率がいいという結論に至りました。