

「さしより野菜」は食事の始めに野菜から食べることで、食物繊維の働きにより食後の血糖値の上昇を緩やかにします。血糖値が急上昇して血管が傷付くことを防ぎ、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。最初に食べる野菜の

さしより野菜

山中さんをはじめ、多くのモニターの皆さんに表れた好結果は、「さしより野菜」「たっぷり野菜」「減塩」をしっかりと実践したことによるもの。それぞれの効果が着実に発揮されています。

健康のための 3つの意識

さしより野菜プロジェクトで勧めている3つの意識。実践モニターの結果を踏まえて十島管理栄養士に聞きました。

たっぷり野菜

量は、小鉢1皿(70g)以上がオススメ。難しければまずは一口からでも始めましょう。

野菜に含まれるカリウムは、

正常な血圧を保つために必要な栄養素。1日の野菜摂取目標量は350g以上。野菜料理を小鉢70gとすると5皿分です。

たっぷり野菜を取ることで脳卒中や心臓病などのリスクを抑えることにもつながります。

減塩

1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人は6.0g未満とされていますが、多くの人は

実証

モニター検証

実施期間 令和4年9月～11月
参加者 宇城市在住の男女14人

3カ月間「さしより野菜・たっぷり野菜・減塩」を行う実践モニターを募集。モニターの開始前後の数値を確認し、効果を検証。食習慣を意識して取り組むことで健康に対する意識向上と改善傾向につながる結果となりました。

自分と家族の野菜摂取、減塩に対する意識が高まりました
短い期間で効果が目に見えて、食習慣を意識することが大事だと分かりました
実践してこんな意見がありました

モニター結果	
体重	14人中11人が減少
腹囲	14人中9人が減少
血圧	14人中8人が減少
空腹時血糖	14人中13人が減少 ★基準値より高かった5人が正常値に
LDL コレステロール	14人中11人が減少

	体重	腹囲
モニタリング前(8月時点)	84.1 kg	93.2 cm
モニタリング後(12月時点)	80.1 kg	89.0 cm
R5年5月健診受診時	78.0 kg	86.9 cm
	合計 -6.1kg減	合計 -6.3cm減

モニター参加者に 聞く



きよたか
山中 清貴 さん(62)

無理なく、習慣を大切に

以前から野菜を食べる習慣はありましたが、食べる野菜の種類を増やすこと、塩分を控えることをさらに意識しました。農業でよく汗をかくので、夏場は特に塩分を取りますが、それを秋冬まで続けないように注意しました。朝には野菜をしっかりと取り、減塩のためにサラダにはドレッシングではなく、酢としょうゆを混ぜて食べています。飲み会では、サラダや野菜を多く使った料理を選択。外食のときもその癖がつかまりました。短期間で無理矢理食生活を変えようとしても長続きしません。習慣になるように無理せず、自然に取り組めるようにしました。おかげでモニターが終わった今でも、変わらない食生活を続けられています。

- 1日に約2〜3g多く塩分を取っています。高血圧予防のためにも減塩を意識しましょう。
- 減塩のポイントは次の3つです。
- 麺類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」よりも「付ける」
- 栄養成分表示の食塩相当量を確認する

生野菜だけでなく、ゆでたり、炒めたりした野菜など好きな食べ方で良いです。ただし、ドレッシングやマヨネーズの使い過ぎには要注意。

この3つを意識して健康な体づくりを心掛けましょう。

管理栄養士
健康づくり推進課 十島 就子 主任主事

UKI ★ UKI キッチン

★が付いているレシピは宇城市公式クックパッドで公開中

クックパッド
はこちらから



- ①雑穀ご飯
- ②ミニトマト
- ③サツマイモとわかめのみそ汁(適塩)
- ④鮭と野菜のみそマヨオイル焼き ★
- ⑤大根とにんじんのナムル ★

晩



- ①おにぎり
- ②カップみそ汁(野菜たっぷり系)
- ③海藻サラダ
- ④サラダチキン

昼

コンビニでも手軽に
たっぷり野菜



- ①ライ麦パン
- ②トマトとレタスのかきたまスープ ★
- ③ブロッコリーの塩昆布あえ
- ④キウイヨーグルト

朝

350g以上の野菜が取れる
ある1日のメニュー



健康づくり推進課
安達 知春 主事

「1日で350g以上野菜を摂取するのは大変そう。」
そう思う人でも手軽に野菜を取れるメニューにぜひチャレンジしてみてください。