



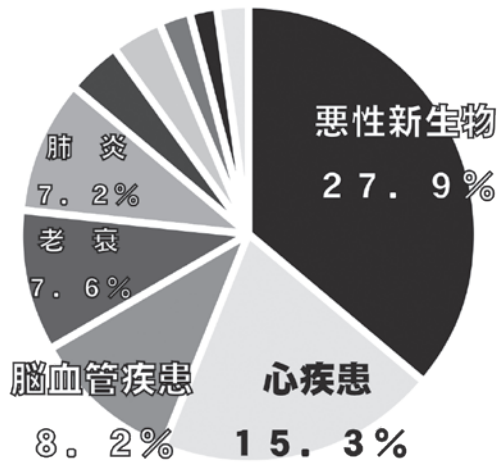
特集 野菜生活のすゝめ

食生活に **野菜** 足りてますか？
1日350g を目標に！

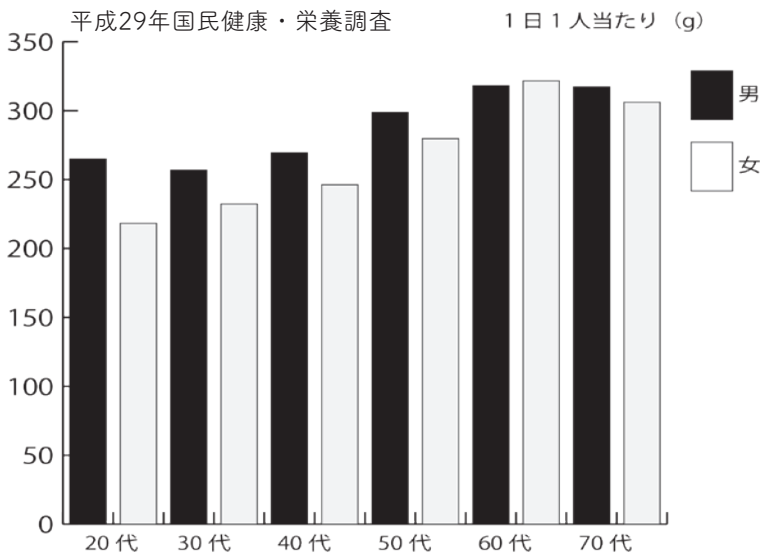
厚生労働省は、生活習慣病の発症と重症化を予防するための目標値のひとつに、「野菜類を1日350g以上食べましょう」を掲げています。『野菜は健康にいい』と言いますが、具体的にどう健康に良いのかまで考える機会はめったにありませんよね。夏野菜がおいしい季節、7月。今月は野菜について考えていきます。あなたの食生活、野菜は十分に足りていますか。



平成29年人口動態統計死因順位



野菜類の平均摂取量の平均値



厚生労働省は、生活習慣病の発症を防ぐために、『1日に野菜類を350g以上食べましょう』という目標を掲げました。しかし、平成29年国民健康・栄養調査では野菜類の平均摂取量は、男性で約295g、女性で約282gとなっており、目標値である350gには届いていないことが分かっています。最も野菜類の平均摂取量が少なかったのは、20代の女性で、約218gとなっています。逆に、最も野菜類の平均摂取量が多かったのは、60代の女

性で、約320gとなりましたが、目標値には届いていません。野菜には、傷んだ細胞を修理するときや血管の老化を予防・改善するときに必要となる『ビタミン』、糖やコレステロールを吸収しにくくする『食物繊維』などの栄養素が多く含まれています。これらの栄養素を十分摂取することは、粘膜の異常によって発生する、食道・胃・肺などのがんの予防、心疾患・脳血管疾患の危険因子となる生活習慣病の発症予防につながります。

あなたの食生活に野菜は足りていますか。生活習慣病の発症を予防するためには食生活を見直さなければなりません。野菜を摂取する意味を考え、この機会に食生活を見直しましょう。

始めましょう、野菜生活。



どうして野菜を食べないといけないの？

