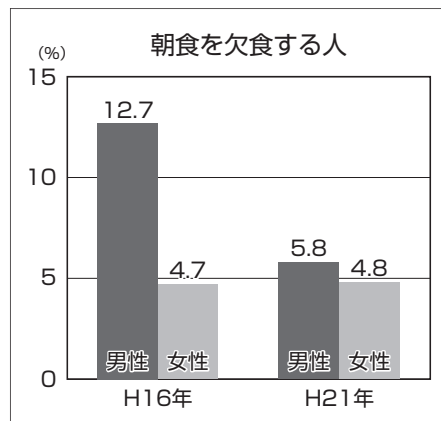
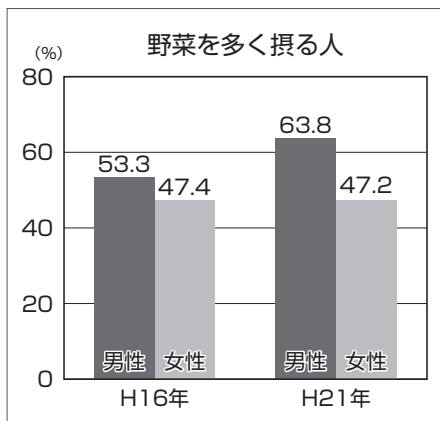
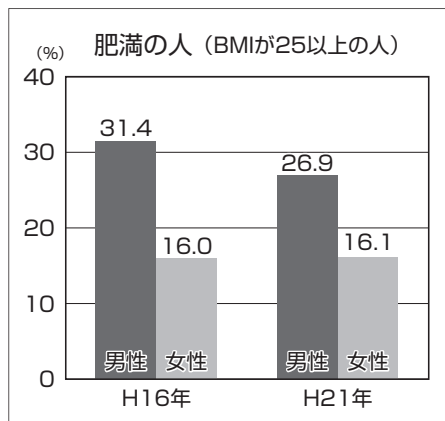


■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ  
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
登別市総合福祉センター“しんた21”  
TEL 85-0100・FAX 85-0111  
E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## 登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」の中間評価の結果④



○肥満者の割合 (BMI25以上) は男性は減少しておりますが、依然4人に1人は肥満の傾向です。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \quad \text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

- 野菜を多く摂ると答えた人は全体の半分位で、男性が増加していました。必要量 (1日5皿以上) を摂っている人は全体の1割ほどで、ほとんどの人が摂取不足でした。特に若い世代が不足気味です。
- 朝食を欠食する人は男性は減少しましたが、若い世代 (20~30歳代) に欠食する人が多い傾向です。
- 20~30歳代の女性を対象とした健康診査の結果は30歳を過ぎると肥満や隠れ肥満が増加し、受診者の2割が脂質異常症で、食生活の乱れが体へ影響していると考えられます。

## 「健康のぼりべつ21」では『バランスのとれた食生活』を目標としています!!

食生活が乱れると、「肥満や生活習慣病へまっしぐら…」ということになりかねません。家族みんなが元気で健康に過ごすために、食生活を見直していきましょう。

### 1日3食栄養のバランスのとれた食事をとろう

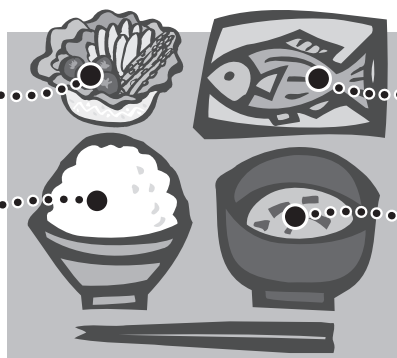
簡単にバランス献立が立てられる方法があります。それが「主食・主菜・副菜」を使う方法。1食の献立に、主食・主菜・副菜の3つの料理をそろえます。これに朝・昼・夕食又は間食のどこかで牛乳・乳製品と果物を一定量とれば良いのです。

#### 副 菜

野菜・きのこ・海藻が  
主材料の料理  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維源

体の調子をととのえる

#### 主食+主菜+副菜で バランスよく



#### 主 菜

魚・肉・卵・大豆製品が  
主材料の料理  
たんぱく質源

体をつくる

#### 主 食

ご飯・パン・めんが  
中心の料理  
炭水化物源

エネルギーになる

#### 汁 物

具を多くして、  
塩分は控えめに



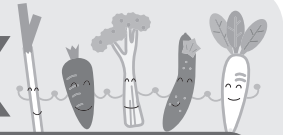
# 野菜をたくさん食べましょう!!



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などの成分の他、生活習慣病予防の作用もありますが、現実には不足気味です。今回は野菜について考えてみました。



## こんなにすごい野菜のパワー



### 肥満予防!

低エネルギー・低脂肪で、満腹感を得やすい。食事の始めに食べれば主食・主菜の食べ過ぎを防げます。

### 高血圧予防!

野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促し、血圧を下げます。



### 高血糖・脂質異常予防!

野菜の食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血中脂質や血糖値の上昇を抑えます。

### 動脈硬化・がん予防!

ビタミンCやβ-カロテンなどの抗酸化物質を含み、動脈硬化やがんを予防します。



### どの位食べればいいのでしょうか?

望ましい摂取量は1日350g (うち緑黄色野菜120g) 以上

目標は 1日5皿以上!

野菜350gは、野菜料理5皿分 (1皿は小鉢1つ70g程度) と置き換えるとわかりやすいです。野菜炒めや野菜カレーは2皿分に相当します。

### 野菜をたくさん食べるためのコツ

1. 生野菜だけではなく加熱するとカサが減りたくさん食べることができます。根菜がたっぷり入った鍋・カレー・野菜スープなどおすすめです。
2. 肉や魚を食べる時は、倍量の野菜を食べましょう。
3. 外食した時は、野菜の多いメニューを選びましょう。
4. 朝食時も食べましょう。



### いつもの食事に、野菜を一品追加することから始めましょう



たとえば…

朝	ごはん	納豆	野菜たっぷり味噌汁	+	浸し又は煮物	副菜 2皿
昼	ロールパン	ヨーグルト		+	野菜サラダ	副菜 1皿
夕	ごはん	焼き魚	けんちん汁	+	野菜炒め	副菜 3皿

この日は合計 6 皿!

## 家族DE食育!健康レシピ

### 【豆乳の味噌スープ】



一人分：エネルギー 77kcal

#### 材料 (4人分)

しめじ 半パック  
 しいたけ 2枚  
 にんじん 小1/4本  
 だいこん 厚さ2cm位  
 じゃがいも 中1個  
 長ねぎ 適宜  
 こんにゃく 1/4枚  
 だし汁 400cc  
 豆乳 200cc  
 みそ 大さじ2強

#### 作り方

- ①しめじは根元を切りばらし、しいたけはいしづきを切ってスライスにする。にんじんと大根の皮をむいていちょう切りに、じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ②こんにゃくを半分に切って短冊切りにし、下茹でしてあく抜きする。
- ③長ねぎ以外の材料をだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ④豆乳を加え、みそが溶けたら器に盛り長ねぎを散らす。

豆乳は、悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを増やし血液をサラサラにする効果があります。きゃべつや白菜、ブロッコリーなど好きな野菜で作れます。和風だしの代わりにコンソメを使い、塩コショウで味付けすると洋風スープになります。