

明日もきつと HEALTHY LIFE

第17号
2016年8月19日
香川県

暑くて食欲が落ちるこの季節、キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、カボチャ、オクラ、ニラなど夏に収穫される野菜のビタミンカラーは、食欲を刺激してくれます。旬の野菜は、栄養価も高く、積極的に食べたいですね。今回は、野菜の働きや野菜を食べるためのポイントなどを紹介します。

今月の
HEALTHY 情報

「野菜食べん県」から 「野菜も食べるうどん県」へ

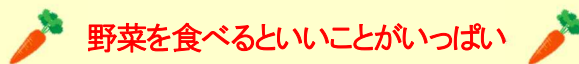
生活習慣病の予防に必要な野菜は、1日に350g以上です。

350gの野菜の量は、生の状態で刻んで両手に2杯分、料理にすると小鉢5皿程度(1皿で約70g)になります。

1日に350gを食べるのは、なかなか難しく、香川県民の野菜摂取量は、50～70g不足しています。

香川県民	野菜摂取量	全国順位
男性	約307g	17位
女性	約287g	16位

※平成24年国民健康・栄養調査



- ▶低カロリーなので、**メタボ**や**糖尿病**を予防します。
- ▶**カリウム**がたくさん含まれているので**高血圧**を予防します。
- ▶**食物繊維**が多く含まれているので、余分な**コレステロール**や**中性脂肪**を排出します。ごぼうや切干大根に多く含まれる**水溶性食物繊維**は、**血糖値**を上がりにくくします。また、**便秘**を予防します。
- ▶**抗酸化ビタミン(A・C・E)**が多く含まれているので、**アンチエイジング**、**がん予防**に効果があります。**認知症**の予防になります。
- ▶噛みごたえがあるので、**歯周病予防**になり、**脳**も活性化されます。



「野菜食べん県」から「野菜も食べるうどん県」への道

普段の食事にひと工夫！ タイプ別 野菜プラスのワンポイント★

★「ランチはうどん」のあなた

うどんに大根おろしをトッピングしたり、お浸しなどの小鉢があれば、ぜひ注文しよう！



★「コンビニ派」のあなた

プラスで野菜サラダを！



★「自炊派」のあなた

洗ってそのまま食べられるミニトマトやカット野菜・冷凍野菜を使うと調理時間が短縮できますね



★「今夜は飲み会」のあなた

まず、野菜料理を注文しよう！旬の野菜を使った冷やしトマト、枝豆、生春巻き、ゴーヤチャンプルなどいかがでしょうか



野菜Q&A Q. ダイエットのため、野菜サラダをたっぷり食べるようにしているのですが・・・

A. 野菜サラダ＝健康的なイメージがありますが、ドレッシングやマヨネーズもたっぷりかけていると、油や塩分もたっぷりとなっていることとなりますので注意が必要です。1日3食バランスよく食べて、健康的な食生活を送りたいですね。

※参考	大さじ1杯分	エネルギー	塩分
フレンチドレッシング		70kcal	0.5g
ハンオイルドレッシング		12kcal	1.1g
マヨネーズ		80kcal	0.3g
低カロリータイプマヨネーズ		35kcal	0.5g

熱中症 予防のために



暑さを避ける

室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症の症状

- めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

[厚生労働省 熱中症 検索](#)

お手軽野菜料理レシピ

フライパンで
チャチャッと♪

かぼちゃでジャーマンポテト風

材 料	2人分
かぼちゃ	1/8個(約160g)
ウインナーソーセージ	2本
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



- ①かぼちゃの種やワタをとって、ラップでくるみ、電子レンジで加熱する。
(500W 2～3分程度、包丁で切れる程度の固さ)
- ②粗熱がとれたかぼちゃを食べやすい大きさに切る。
ウインナーソーセージは斜め切りにする。
- ③フライパンを熱し、サラダ油でかぼちゃとウインナーソーセージを炒める。かぼちゃがホクホクになったら、火を止めて、しょうゆ、砂糖で味付けする。
器に盛りつけて完成！

- ★かぼちゃがカリッとするまで焼いても美味しいです。
- ★ウインナーソーセージの代わりにベーコンや豚スライスでもOKです。
- ★たまねぎやオクラ、おろしにんにくなどを加えると、一味違った美味しさです。