



平成 25 年 8 月 19 日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆8月31日は「ヤサイの日」◆◆◆

香川県は野菜摂取量が少ないって聞いたことがありますか。結構食べているのに・・・と思われる方もいるかもしれませんが、残念ながら事実です。平成 18～22 年の 5 年間の国民健康・栄養調査の結果、香川県の男性は全国でワースト 2 位、女性はワースト 1 位でした。その前の 5 年間(平成 13～17 年)は男性がワースト 1 位、女性がワースト 2 位だったので、野菜摂取量が少ないという状況はずっと続いています。

反対に一番たくさん野菜を食べているのは、男女とも長野県でした。長野県は平成 22 年の平均寿命も男女とも 1 位です。ちなみに香川県の平均寿命は 47 都道府県中、男性が 16 位、女性が 24 位でした。

ところで、お隣の徳島県は、男性の野菜摂取量がワースト 1 位、女性がワースト 2 位と香川県と最下位を争っています。香川県も徳島県も他の都道府県より

かなり糖尿病の患者さんが多く、野菜摂取量との関係も考えられます。

では、どれくらい野菜を食べると良いのでしょうか。1 日に食べたい野菜の量は 350g。お浸しや和え物などの野菜料理はだいたい 1 皿で 70g ぐらいの野菜を使用しています。ということは、1 日に 5 皿分食べると良いということになります。全国レベルになるにはあと 1 皿、長野県レベルになるにはあと 2 皿食べなければいけません。

香川県は、塩分摂取量が少なく、男女とも全国ベスト 3 に入ります。また、他の都道府県に比べると肥満の人も比較的少ないのです。これで、野菜をもっと食べればきっと平均寿命も延びるはず。

8 月 31 日の「ヤサイの日」をきっかけに、あと 1 皿野菜料理を食べることから始めてみませんか。

<平成 18～22 年の平均野菜摂取量>

	男 性	女 性
全 国	301 g	285 g
長 野 県	379 g	353 g
香 川 県	266 g	229 g



◆◆◆野菜をたくさん食べるためのコツ◆◆◆

① 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもつ

まず、野菜を食べようと意識することが大切です。

② 加熱してかさを減らして食べる

生ではかさばってたくさん食べられないので、ゆでたり炒めたりすると、かさが減り食べやすくなります。

サラダばかりでなく、いろいろな調理法でどうぞ。

③ つけ合わせの野菜を残さず食べる

せっかくの野菜です。残すなんてもったいない。

④ 外食は1品ものより定食を選ぶ

麺類や丼物などの 1 品ものより刺身定食、唐揚げ定食などの定食のほうが比較的野菜がたくさん使われている場合が多いです。

⑤ 野菜ジュースで不足を補う

野菜ジュースは野菜の代わりになるわけではありませんが、どうしても野菜が食べられないときはジュースで補いましょう。

なるべく果物が入っていないものを選びましょう。

◆◆◆節水に努めましょう◆◆◆



節水キャラクター
ケロくんファミリー

8月19日現在、早明浦ダムの貯水率は32.2%です。8月2日から、香川用水の取水制限が行われています。このため、高松市、丸亀市、坂出市、善通寺市(20日からの予定)、観音寺市、さぬき市、三豊市、三木町、宇多津町では減圧給水などの給水制限が行われています。ご家庭では、風呂の残り湯の再利用や食器・調理器具のため洗いなどにより、節水に努めましょう。

東讃保健福祉事務所では、井戸水の水質検査の受付を行っていますので、ご希望の方は、**当事務所環境管理室(0879-29-8274)**までお問い合わせください。

★★★★三つ星ヘルシーランチ店情報②★★★★

三つ星ヘルシーランチ店をご紹介します。

今月は三木町井戸の**馬鈴薯**さんです。

“食べることを大切に”をコンセプトに地元のおいしい野菜を使った日替わり定食は900円(コーヒー付)。お客様一人ひとりの健康を気遣って、たくさんの野菜を無理なく食べられるよう、切り方にもこだわっています。ぜひ一度味わってください。



馬鈴薯 (ばれいしょ)

TEL 087-898-0969

営業時間 8:30~19:00

定休日 日曜・祭日

駐車場 7~8台



簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

おてがる野菜料理レシピ

なすの焼きびたし

材料	2人分
なす	2個
油	大さじ1
麵つゆ	大さじ1
細ねぎ	2本

作り方

- ①なすはへたを除き、乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすを入れて弱火でゆっくり炒める。
- ③お皿に盛り付け、麵つゆをかけ細ねぎの小口切りを散らす。

※たくさん作って、冷やして食べてもおいしい。

