

保健師さんの健康チェック

野菜をもっとたくさん食べましょう！

屋島総合病院 保健師 吉田 明美さん

成人した方の野菜の目標摂取量は1日350gです。しかし実際の摂取量は平均288・2gと目標には届かず全年代で不足しています。

野菜が不足している主食や主菜の多い食事では、タンパク質やエネルギーの摂りすぎとなり、肥満や生活習慣病の原因となります。

●野菜が体によいと言われる理由

食物繊維が豊富

- ・コレステロールの吸収や食後の血糖値の上昇を抑えます。
- ・便秘の予防となり、腸内環境を良好に保ちます。

抗酸化物質が豊富

βカロテン、ビタミンA、
ビタミンCなど

- ・体の調子を整えてくれます。
- ・悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防になります。
- ・このほかにも野菜をたくさん食べると、循環器疾患や食道がん、胃がんの予防になります。

●緑黄色野菜を食べましょう

緑黄色野菜はβカロテンをはじめ、ビタミンやミネラルが多く含まれており、積極的に摂りたい野菜です。

ニンジン、ホウレンソウ、ピーマン、
カボチャ、トマト、青ネギなど

●野菜をたくさん食べるコツ

- ・加熱すると生で食べるよりもかさが減って食べやすくなります。
- ・汁物に野菜を数種類入れて、具たくさんにしましょう。
- ・朝食用のサラダや野菜ジュースを前日の夜に準備して、朝から野菜を食べましょう。
- ・手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145