

# 脱生活習慣病

# 食べよう！

# 野菜

企画：健康推進室、広報広聴課

1日350gの野菜で  
おいしく健康生活



主にバランスの悪い食生活や運動不足などにより発症する、高血圧や糖尿病などの病気を生活習慣病と呼びます。

江別市の国民健康保険医療費の疾病別の構成で、生活習慣病は全体の約25%を占めており、この割合を減らす対策が課題となっています。

生活習慣病を予防するためには食生活の見直しが大切です。食は生きる上で、誰にも欠かせない習慣です。食生活を見直す工夫を、江別市保健センター管理栄養士の小野寺真恵さんと岸田久峰子さんが紹介します。

## 野菜が糖尿病、高血圧、肥満の予防に

野菜に含まれる食物繊維は、糖の吸収を穏やかにし、糖尿病の原因となる、急激な

血糖値の変動を抑えてくれます。また、野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に出す機能もあり、高血圧の予防に役立ちます。

さらに、野菜をよくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。早食いや食べ過ぎの人は、食事の最初に野菜を食べると効果的です。

## 旬の野菜は安くても栄養満点

「ほうれん草は、旬の時期ではビタミンCが2〜3倍になるとも言われています。旬の野菜は価格も安いのでおすすめです」と岸田さん。

江別産や北海道産の新鮮な野菜を選んで食べることが、健康につながります。

## 小鉢1皿、70グラムの野菜を多く摂ろう

厚生労働省は、生活習慣病の予防のために、1日350グラム以上の野菜を食べることを推奨していますが、北海道民の野菜摂取量は1人当たり平均約280グラムと推計されており、約70グラム不足していることとなります。



江別市保健センター 管理栄養士  
小野寺 真恵さん 岸田 久峰子さん

食生活を見直すコツとして、「70グラムの野菜は、小鉢のおかず1皿分です。今までの食卓に、野菜のおかずを一品増やすのを目安にしましょう。忙しいときは冷凍野菜なども使いやすいですよ」と小野寺さん。

また、外食やコンビニのお弁当を食べるときは、なるべく野菜の摂れる定食などを選ぶこともポイントです。まずは、ミニサラダなどを1品増やすなど、簡単にできることから始めてみましょう。

「6月末に、市民の皆さんの食習慣をより詳しく知るため、食と健康の実態調査（詳細は3ページ）を実施します。調査結果を参考にして、より効果的な健康づくりをサポートしていきたいですね」と小野寺さんは話します。



## 今日から実践! おいしい野菜の見分け方!



### ブロッコリー

**販売時期** 5月上旬から  
**見分け方** 色が鮮やかで、つぼみが大きく膨らんだ、房が固いもの  
**特徴** ビタミンCと食物繊維が豊富



### アスパラ

**販売時期** 5月上旬から  
**見分け方** 色鮮やかで、茎が固く、太い穂先が締まっているもの  
**特徴** アスパラギン酸が疲労回復に効果的



### トマト

**販売時期** 6月中旬ごろ  
**見分け方** へたがピンとたっており、形が整った身が固いもの  
**特徴** 抗酸化作用をもつリコピンが豊富

新鮮な地元野菜を手に入れるには、野菜直売所がおススメです。野菜に詳しくない方でも、「店員に声をかけてもらえればおすすめの野菜と食べ方も紹介しますよ」のつぼる野菜直売所の販売員、山田希さんは話します。

直売所以外にも、市内のスーパーには、地場産野菜コーナーを設けているお店もあります。身近な場所で、地場産野菜を売っているお店を見つけて、栄養満点の野菜をたくさん食べましょう。

# どこで買えるの? 新鮮野菜



おいしい野菜がいっぱいです!



5月にリニューアルオープン!  
**のっぽる野菜直売所**  
**住所** 西野幌 107-1 (ゆめちからテラス内)  
**営業時間** 9:00 ~ 17:00

販売員  
 山田 希さん

## 食と健康の実態調査にご協力を



健康づくりの取り組みを進める資料とするため、各食品の摂取状況などの市民の食習慣や生活習慣、健康状態などについて、酪農学園大学と共同で調査します。20歳以上の方を地域、年代ごとに無作為に抽出して、調査票をお送りしますので、ご協力をお願いいたします。

すべての質問に回答いただいた方に、あなたの食事の特徴とアドバイスを示した結果票をお送りしますので健康づくりにお役立てください。※回答は、平均値など集団データとして公表するほか、研究など学術的に利用しますが、個人の回答を特定して利用、公表することはありません。

### 調査研究機関

酪農学園大学 給食栄養管理研究室

【詳細】健康推進室 ☎ 381-1044

健康増進のため、ご協力をお願いいたします



## 野菜を楽しくおいしく 野菜に関するお知らせ



## お手軽★野菜レシピコンテスト JA 道央協賛 ~簡単に作れる野菜レシピを募集~

手軽においしく野菜を食べられるレシピを募集します。入賞者には、江別産野菜などの賞品をプレゼントします。結果は9月30日(日)に開催される、えべつ健康フェスタで発表する予定です。

一部のレシピはホームページで公開するほか、レシピカードをスーパーなどで配布します。

**応募基準** 1人分当たり野菜70g以上を使用。身近にある野菜を使用し、15分程度で作れるもの。応募レシピは未発表のオリジナルレシピであること。

**応募方法** 専用の応募用紙に材料や作り方などを記載し、完成した料理写真を添付して、7月2日(月)(消印有効)までに持参、郵送、Eメールで応募してください。詳細は市ホームページにも掲載します。

【詳細】健康推進室 ☎ 381-1044 〒067-0004 若草町6-1 保健センター内  
 Eメール kenkosuishin@city.ebetsu.lg.jp



## 直売所を巡ってプレゼントをゲットしよう! えべつ 2018 直売所スタンプラリー

市内の7つの直売所でスタンプを押して応募してください。抽選で江別産野菜の詰め合わせなどの豪華景品が当たります。

ラリーガイドは、参加直売所と農業振興課のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**期間** 6月1日(金)~9月30日(日)

**会場** 市内直売所7か所

【詳細】農業振興課 ☎ 381-1025

