

江別市民は野菜不足！？

野菜を食べて健康な暮らしを

〔詳細〕 健康推進室 健康推進担当 ☎ 381-1044

市は「江別市民の食と健康に関する実態調査」を酪農学園大学と共同で実施しました。その結果、市民の食の傾向と課題が明らかになり、中でも野菜の摂取量は平成30年度に実施した同調査よりも減少していました。そこで、調査の詳細や野菜摂取の重要性を、調査を担当した酪農学園大学の小林道准教授にお伺いしました。



調査結果▶▶

江別は新鮮な野菜の宝庫！楽しんで食べよう

江別市民は野菜不足ですか？

野菜摂取量の目標は1人当たり1日350gですが、江別市民の平均は232gで、約8割の方が不足しているという結果となりました。野菜の摂取量が少ない傾向にあるのは、多様な食材を摂取できていない若者や20～50代の働き世代、^{（外食や中食）}外食や中食（スーパーの総菜などを自宅に持ち帰って食べる）の頻度が多い人でした。単身世帯や共働き世帯にとって、手軽に購入でき、家事の負担を減らせる中食は、数年前よりもバリエーションが増えていることから、食べる機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。中食を利用する際のポイントは、野菜が多く入ったものを選んだり、サラダなどの一品を追加するなどの工夫をすることです。



なぜ野菜を食べなければならないのですか？

多くの食物繊維が含まれており、炭水化物など糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぐことで血管が守られ、糖尿病や心臓疾患など生活習慣病の予防に効果的です。またカリウムも豊富で、体内の塩分を排せつし、高血圧予防に効果があります。野菜をしっかり食べることにより、生活習慣病を予防し、元気に暮らせるよう体を守ってくれます。何かの食材に偏るのではなく、さまざまな食材をバランスよく食べることも大切です。

野菜を食べるためのポイントは何ですか？

野菜は炒める、ゆでるなどひと手間加えることでたくさん食べられます。簡単な調理の方法など、自炊できる力を身につけることは健康的な食生活のために大切です。また、子どもの頃から野菜に興味を持つことが重要です。市が行っている農業体験などの食育の取り組みは、子どもが食に興味を持つ機会になると言えます。

市内には多くの直売所があり、手軽に新鮮な野菜が手に入ります。これは江別市の大きな魅力です。江別に住んでいるからこそ食べることができる、おいしい野菜を楽しんでみてはいかがでしょうか。



直売所・貸し農園マップ

募集中

えべつベジタブルライフ協力店



Ebetsu Vegetable Life

野菜を食べやすい環境づくりに参加しませんか？

募集要件 こんなお店や事業所

野菜たっぷりメニューを提供している / 野菜の総菜を販売している / 江別産野菜を販売している / 野菜を食べるための取り組みをしているなど

▼詳細はこちら



お店の情報を市HPで紹介するほか、野菜PRステッカーやのぼりをお渡しします。

野菜は1日350g食べましょう

野菜をたくさん食べるためには

- いつもの食事に野菜料理をプラスする
- 炒める、ゆでる、煮るなど火を通す
- 耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する
- 忙しいときは便利なカット野菜や冷凍野菜を利用する
- 外食の時は単品より定食を選ぶ

簡単☆野菜レシピ

野菜の選び方や保存方法も紹介しています。市HPをご覧ください。



小鉢 70g

× 5皿
= 350g

本格的な暑い夏を迎える前に対策を 熱中症を防ぎましょう

昨夏は、最高気温が30℃以上の日が26日もあり、熱中症による救急搬送が過去最多の86人となる厳しい暑さでした。本格的な夏が来る前に、熱中症対策の理解を深め、暑さに備えましょう。[詳細]保健センター ☎ 385-5252



熱中症とは？

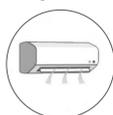
高温多湿な環境に長くいることにより、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなることで起こるさまざまな不調のことです。

環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高く風が弱い場合や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。屋外だけでなく、屋内でも発症します。高齢者や子ども、障がいや持病のある方は、熱中症にかかりやすい傾向があります。

熱中症の主な症状	
軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分の不快
中等度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（だるい）、虚脱感（力が入らない）
重症	意識がない、反応がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱い

熱中症予防のポイント

❄️ 暑さを避けましょう



室内の温度と湿度を確認し、扇風機やエアコンなどを適切に使いましょう



涼しい服装を心掛け、屋外では帽子や日傘などを活用しましょう



天気予報や環境省が発表する「暑さ指数（WBGT）」を参考に、特に暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう

❄️ こまめに水分を補給しましょう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう



起床時や入浴前後にも水分をとり、大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう
※アルコール飲料は水分補給になりません

子どもの車内閉じ込め事故に注意を！

これからの季節、車内は短時間で高温になり、熱中症などの事故が多発します。車内に子どもを残すのは絶対にやめましょう。



<閉じ込め事故防止のポイント>

- ・鍵を子どもに渡さない
- ・車内に鍵を残さない
- ・鍵を手を持ち確実に施錠する

※通報があった場合は、窓を破壊するなどの緊急対応を行います

[詳細] 消防本部 警防課 ☎ 382-5431

❄️ 体調を管理しましょう



日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣をつけ、暑さに強い体をつくりましょう



1日3回バランスの良い食事で体調を整えましょう



寝不足は、体温調節機能を低下させます。しっかり睡眠をとりましょう

熱中症警戒アラートが発表されたら…

不要不急の外出は控え、こまめに水分を摂取しましょう。昼夜問わずエアコンなどを使用し、予防行動を積極的にとることが大切です。

※熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日に発表されます
(環境省 HP) 熱中症警戒アラート・暑さ指数など▶▶



熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所に移動して休みましょう
- ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
- ・水分、塩分を補給しましょう
(スポーツドリンクや経口補水液、食塩水など)

⚠️ 自力で水が飲めない、意識がない場合には、直ちに救急車を呼びましょう



(厚労省 HP) 熱中症予防のための情報・資料サイト▶▶

