

# しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 116

健康増進課健康づくり班 ☎0820(73)5504

## 野菜を十分に食べていますか？

皆さんは、毎日の食事で、野菜をどのくらい食べていますか？健康日本21(第二次)では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに、「野菜を1日350g以上食べましょう」とあり、その最終評価報告書によると、成人1人当たりの野菜摂取量は平均280g程度で、多くの方が目標には達しておらず、特に20代から40代で不足が目立ちます。健康増進課では、健康づくりの連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社の方と一緒に、ベジチェックを行っています。ベジチェックは、手のひらにセンサーをあて、皮膚のカロテノイドの量を測定して、野菜摂取量を推定します。保健師である私も測定してもらいましたが、結果は約250g。意識して毎日

野菜を食べているつもりでも、目標量には達していないことに気づきました。健康教室等で体験された方の結果や反応もさまざまで、生活を直直すきつけかけにもなっています。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄し、高血圧の予防になります。ナトリウム(食塩)を多く摂り過ぎてしまっている私たちにとって、カリウムを摂ることはちよび塩と同じくらい大切です。これからの季節、温かいお鍋にたっぷり野菜を入れるなど、毎日の食事にちよびと意識して野菜を取り入れてみませんか？

ベジチェックは、11月27日(日)開催のちよび塩サミットでも実施します。野菜摂取量の見える化をぜひ体験してみてください。

ください。詳細は広報と一緒に配りしている、チラシ「ちよび塩サミットin周防大島」をご覧ください。

カリウムは、野菜の他に果物、芋類、海藻類にも多く含まれます。15歳以上の1日摂取目標量は男性3000mg以上、女性2600mg以上(※)ですが、腎臓病や基礎疾患によつては取り過ぎに注意が必要で。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」引用

## 「ちよび塩クイズ」

次の冬野菜を、カリウムが多い順に並べてください。(ゆで野菜100gあたり)

- ① ブロッコリー
- ② 白菜
- ③ ほうれん草

(答えは13ページに掲載)

## 二十歳の集いを1月4日に開催します

令和4年度周防大島町二十歳の集いを開催します。

- 日 時 令和5年1月4日(水)  
受付：午前10時30分～  
式典：午前11時～
- 会 場 山口県大島防災センター  
(周防大島町久賀 5066-5)

### ■対象者

平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、町内に住民票のある方、または町内の中学校を卒業された方が対象となります。対象となる方には、案内状を送付しますので、忘れずに返信用はがきにて出欠をお知らせください。案内状が11月末までに届かない場合はご連絡ください。

なお、対象でない方(町内中学校を卒業されていない方など)で出席をご希望の方はお問い合わせください。

### ■注意事項

今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況や国・県からの要請等によりやむを得ず開催時間、内容等を変更する場合があります。これらの場合は町ホームページ等でお知らせしますので、二十歳の集い当日まで随時ご確認をお願いいたします。また、内容変更等に伴う振り袖・着付けのキャンセル料などの補償は致しかねますので、予めご了承ください。

会場への入場は二十歳の集い対象者の方のみとさせていただきます。

問い合わせ 教育委員会 社会教育課 ☎0820(78)2205