



# みんなの健康だより



令和5年8月号  
八尾市保健センター  
管理栄養士

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月は『野菜と朝食』をテーマにお届けします。

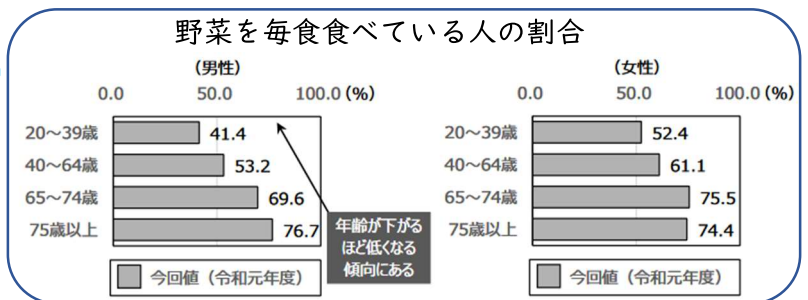
大阪府では夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、「野菜バリバリ朝食モリモリ！みんなで育む元気な食」を合言葉に食育の取り組みを進めています。

## 🍅 八尾市では…

年齢が下がるほど野菜を毎食食べている人の割合が低くなっていることがわかっています。八尾市健康まちづくり計画では、野菜を毎食食べている人の割合を増やすこと、朝食を食べない人の割合を減らすことを目標に掲げています。

## 野菜は1日350g食べましょう

100～120gで毎食に分けて摂取すると無理の無い量で食べやすく、血糖値のコントロールにも効果的です。



令和元年度八尾市民アンケート調査結果より

## 🍅 350gの野菜を摂るには…

小鉢5皿分程度で一日に必要な野菜を摂取できると言われています。1食で1～2皿の野菜を使ったメニューを用意しましょう。

### 【1皿分の野菜の目安】

生野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具沢山味噌汁 = 切干大根の煮物

### 洗うだけ！手軽な一皿分

- トマト 1/3 玉
- ミニトマト 5 個
- きゅうり 2/3 本

### 【2皿分の野菜の目安】

野菜の煮物 = 野菜炒め

## 🍅 野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富！

野菜に含まれる主な栄養素と働き

### 食物繊維

- 食後血糖上昇の抑制
- コレステロールの増加抑制
- 便秘予防 など

### カリウム

- 食塩を体外に排出する
- 体内水分量の調節
- 高血圧の予防 など

### カルシウム

- 骨や歯を丈夫にする
- 神経を安定させる など



### カロテン（体内でビタミンAに変換）

- 皮膚や粘膜、視力を正常に保つ
- 抗酸化作用
- がん発生率の低下 など

### ビタミンC

- コラーゲンの生成に関与
- 鉄吸収の促進
- 抗酸化作用 など

緑黄色野菜はカロテン・鉄分・カルシウム、淡色野菜はビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れながら色々な種類の野菜を主食（ごはん、パン、麺類）や主菜（肉、魚、卵、大豆製品）と一緒に摂取できると栄養バランスも整います。

## 🍎 朝食を食べると良いこといっぱい

体温を上昇させ、  
生活リズムを整える



便秘予防



集中力アップ



毎日朝食を食べる子どもほど…  
学力調査の平均正答率や全国体力  
調査の体力合計点が高い傾向！

引用：農林水産省「みんなの食育白  
書令和2年度」家庭での食育推進

## 🍎 既に朝食を食べる習慣がある人はバランスも見直してみましょう

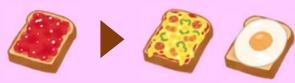
朝食はふりかけごはんだけ、トーストとコーヒーだけの場合よりも、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・海藻）、乳製品や果物を一緒に摂取する方が血糖値の急上昇を抑えることができ、栄養価も上がります。

手軽に摂取できる野菜や果物、ひと工夫を加えて栄養バランスを整えましょう。

疾病や内服薬が有る方は医師の指示に従ってください。



白ごはんには  
卵や納豆をプラス



ジャムトーストをチーズ  
や野菜、卵トーストに変更



ブラックコーヒー、紅茶に  
牛乳や豆乳をプラス



そのまま食べられる  
野菜や果物をプラス

## 保健師活動 紹介コーナー



地域で健康教育を実施



地域で健康相談を実施

## 禁煙塾を開催



## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする季節のレシピ～8月号～

### ツナと夏野菜の中華和え

旬の夏野菜で簡単に作れるレシピを紹介します♪

#### 材料(2人分)

ツナ缶	1缶
なす	中2本
ミニトマト	5個
きゅうり	1/2本
ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
ごま	適量

#### 作り方

1. なすは3～4か所縦に皮をおき、1cm幅の半月切りにする。
2. 1のなすを耐熱皿にのせラップをして500Wで5分電子レンジにかける。あら熱をとり、水気を絞る。
3. きゅうりは薄い半月切りにして塩もみし、水気を絞る。  
ツナ缶は油を切る。ミニトマトは半分に切る。
4. 2と3を合わせ、調味料を加えよく混ぜる。仕上げにごまをふる。

