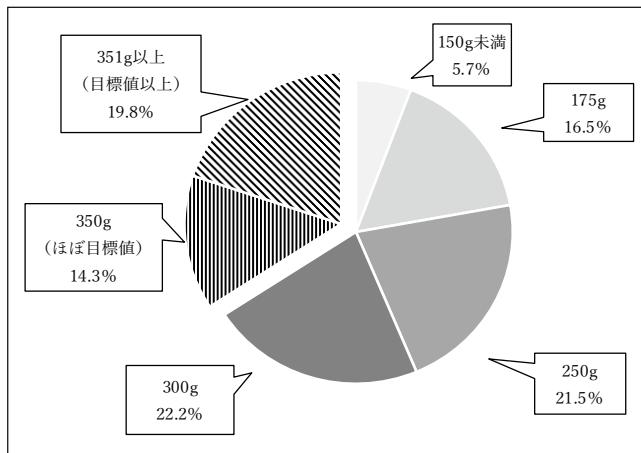


野菜を食べて生活習慣病を予防しよう

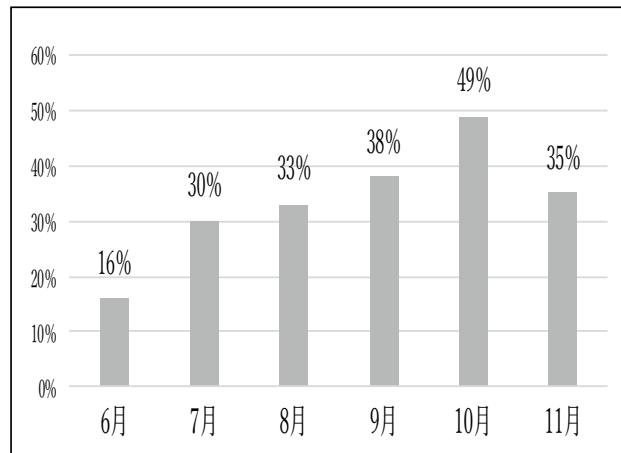
みなさん、野菜は毎日食べていますか？

生活習慣病の予防や管理には野菜摂取が重要です。特に緑黄色野菜はコレステロール値を下げ、血糖値や血圧の上昇を抑える働きがあります。野菜はカロテンの含有量で緑黄色野菜と淡色野菜に区分され、抗酸化物質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどそれぞれ異なる栄養素を含んでいるため両方をバランス良く摂取するのが望ましいといわれています。1日に緑黄色野菜120g、淡色野菜230g、合わせて350gが目標ですが、日本人の1日平均野菜摂取量は約260gで、多くの人が野菜不足というのが現状です。保健センターでは6月から11月の間、健診や老人クラブ、各種教室などで延べ474の方に推定野菜摂取量が測定できる『ベジチェック』を実施しました。その結果1日の推定野菜摂取量は300gが一番多く、次いで250gとなりました。全体を見ると350g以上の方は約3分の1という結果となりました。月別で見ると6月から野菜の摂取量が増え10月にピークを迎えます。ちょうど野菜の収穫時期と重なっており、冬の間は野菜の摂取量が減る傾向にあると想像できます。寒い時期は煮物、汁もの、鍋物などに大根、白菜、ネギ、キャベツなどの保存ができる淡色野菜の出番が多くなりがちですが、人参、にら、春菊、ブロッコリーなどを入れたり、麺類にほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜を加え、1日350g以上を目指し生活習慣病を予防しましょう。

1日の推定野菜摂取量の結果(6~11月合計)



1日に350g以上野菜摂取をしている方の割合の推移



◎栄養士考案レシピ

『ごまだれで食べる蒸し野菜』

1人分の材料と切り方

キャベツ100gざく切り、かぼちゃ60g1センチ幅、大根50gいちょう切り、人参30gいちょう切り、ブロッコリー30g小房に分ける、ニラ30gざく切り、ネギ30g斜め切り、もやし30g、シイタケ20g4つに切る、タラ1切れを4つに切り塩少々と酒小さじ1を振りかける。

ごまだれの材料：★白すりごま大さじ1★マヨネーズ大さじ1★味噌小さじ1★砂糖小さじ1★酢小さじ1
★ゴマ油小さじ1

作り方

- ①皿に★以外のすべての材料を入れ、ラップをかけて600wのレンジで7分加熱する。
- ②★のごまだれの材料をすべて混ぜ、蒸し野菜にかけます。

減る脂一運動教室 in the nightのお知らせ

11月と12月の教室は、12名の方が参加してくださいました。筋力トレーニングや格闘系エクササイズのほか、骨盤の歪みチェックを行い、タイプに合わせた姿勢の注意点などを真杉インストラクターに教えていただきました。初めての方も多く参加していただき、にぎやかな教室となりました。ご参加ありがとうございました。今年度の教室開催は下記の日程で最後となります。冬の運動不足解消やストレス発散の機会に、ぜひご利用ください。みなさんのご参加をお待ちしております。

対象 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）
日程 3月5日（木）、12日（木）
時間 18時30分～20時00分
場所 保健センター
内容 健康運動指導士によるストレッチ、筋力トレーニング、格闘系エクササイズ 等
参加料金 500円（初回参加時のみ徴収）

*今年度は、健診・検診を受診した方の参加料免除はありません

*6月、9月、11月・12月に参加された方は参加料の徴収はありません

*参加をご希望の方は、各日程の前日までに保健センターにお申し込みください。

*継続して参加された方には、健康グッズをプレゼント！

ぜひたくさん参加してゲットしてくださいね。

～11月・12月の教室の様子～



有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
(固定金利・保証料含む) (平成27年4月1日現在)

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。

※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問い合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で
ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
北門信用金庫
<https://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011