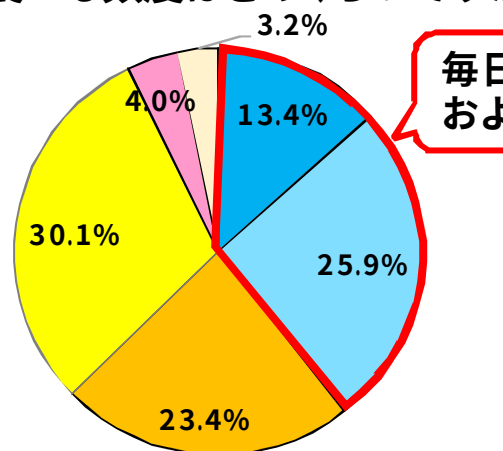


野菜をおいしく食べるヒント 第12号

美里町健康福祉課

大崎地域では子どもから大人まで肥満者が多いです。肥満の予防には運動と食事の両方に気を付けなければなりません。メタボ該当者・予備軍の多い働き盛りの男性の、野菜摂取頻度にスポットを当てた調査結果をご紹介します（おおさき働く人の食生活状況調査）。

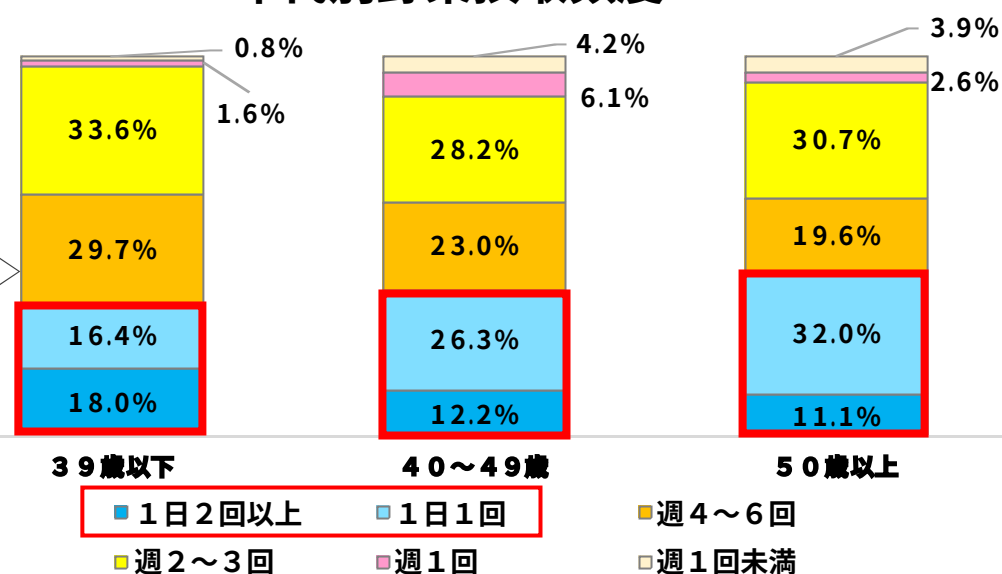
野菜を食べる頻度はどのくらいですか



毎日食べる人は
およそ4割!!

年齢別にみると…

年代別野菜摂取頻度



みなさんの食卓に野菜料理はどのくらい登場しますか。大人1日350g、幼稚園のお子さんは大人の2/3（およそ240g）が野菜摂取目標量となっています。野菜には肥満防止や血糖値の上昇を緩やかにする働き等たくさんのメリットがあります。逆に野菜が少ないと体調不良や便秘を引き起こす原因になります。積極的に野菜を食べて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

野菜でストップ！？夏の老化



野菜には夏の不調を解消するパワーが沢山あります。食習慣を見直して夏の老化をストップさせましょう。

むくみをストップ！

冷房のかかった部屋、冷たい飲み物やアイスなど夏はひんやり冷たいものが恋しくなります。身体が冷えると血のめぐりが悪くなりむくみを引き起こします。**野菜はむくみの原因になる余分な水分を体の外に排出する働きがあります。**特にトマトやきゅうりなど夏が旬の野菜は効果抜群です。



紫外線によるダメージをストップ！
紫外線によるダメージは日焼けだけではなく、体の老化を早めます。**老化を防ぐにはビタミンを摂取することです。**トマトやパプリカ、ブロッコリーはビタミンが豊富で簡単に摂りやすい食材です。積極的に食べましょう。

夏野菜チャンプルー

★材料（2人分）★

なす 中1個（100g 位）	オリーブ油 大さじ1（21ml）
ズッキーニ 1/2本（75g 位）	卵 1個（50g 位）
トマト 中1個（200g 位）	コンソメ 小さじ1/2（1.3g 位）

★作り方★

1人分 エネルギー 132kcal、塩分 0.8g

- ① なす、ズッキーニ、トマトは一口サイズのざく切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、なすとズッキーニを炒める。
- ③ ②に火が通ったらトマトを加えて混ぜる。
- ④ コンソメを加え混ぜたら、溶き卵を入れ炒める。
- ⑤ 卵に火が通ったら完成。

※トマトを早く入れすぎると水っぽくなってしまうので、他の野菜を先に炒めるのがポイントです。夏野菜に限らず他の野菜にも代用できます。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です♪

