



食育だより



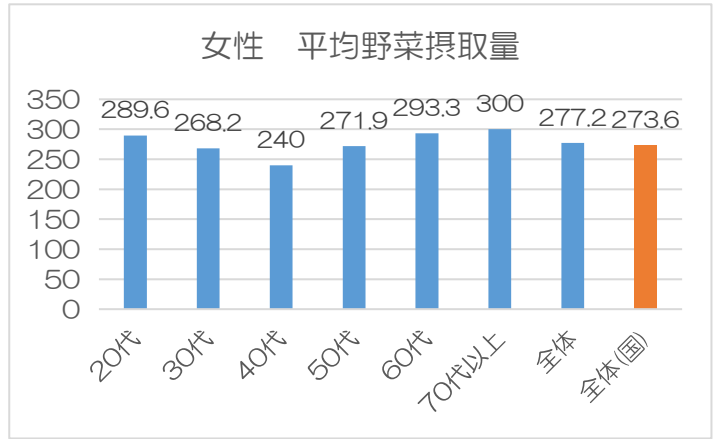
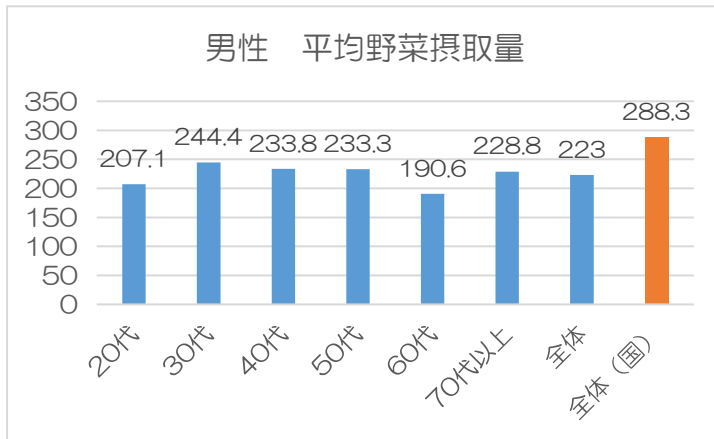
猿払村保健福祉総合センター
管理栄養士 鈴木
Tel 2-2040

令和3年9月発行



テーマ：「村民の野菜摂取量について」

生活習慣病予防や健康に過ごすためには野菜を1日約350g以上摂ると良いと言われています。目標量を目指すことも大事ですが、まずは自分の食事を振り替えることも重要です。今年度より、野菜の推定摂取量を測定できる機械「ベジチェック」及び野菜摂取のアンケートを実施し、村民の野菜摂取に関する調査をしたので結果をお知らせいたします！



※令和3年4~6月ベジチェックによる結果(20歳以上の村民166名に実施) 国データ: 令和元年国民健康・栄養調査より

野菜を摂る方法ランキング

- 1位 サラダなど生野菜で食べる
- 2位 炒め料理で食べる
- 3位 汁物や鍋料理で食べる

よく食べる野菜ランキング

- 1位 玉ねぎ
- 2位 キャベツ
- 3位 トマト

※5月集団健診受診者野菜摂取に関するアンケート調査より



野菜摂取目標量(1日350g以上)まで男性と女性ともに、**約120g足りない状況です**。小鉢の野菜料理をあと2杯食べることで目標量に近づけます。

また、野菜は調理法によっても栄養の吸収が変わってきますので、なるべくサラダ、汁物、炒め料理など色々な調理法で野菜を摂ることをおすすめします。

野菜をどのくらい摂れているか知りたい！簡単に野菜が摂れる方法を知りたい方などに必見！

健康セミナーを開催します！

日時: 令和3年10月9日(土) 13:00~15:00

場所: 猿払村役場交流センター

内容: ①ベジチェック測定会

②カゴメ管理栄養士による食生活改善セミナー

③野菜飲料お土産企画 詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

ベジチェックとは？
手のひらをセンサーに当てるだけで野菜摂取量が見える化できる機械です。

