

一食分の野菜の目安

健康のためには、一日350g以上の野菜が必要といわれています。一食分にすると120gが目標です。

120gは生野菜なら両手に軽く山盛り一杯分。ゆでた(加熱した)状態だと片手に一杯分が目安になります。

自分の手で、誰でも簡単に一食分の野菜を量れます。ぜひ活用してみてください。



カリウムを多く含む食品

- カボチャ
●水菜
●ジャガイモ
●納豆
●切り干し大根
●トマト
●リンゴ
●アボカド など

野菜はカロリーが少なく、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。
野菜は「カリウム」といって成分には、体内の塩分を外に出す働きがあります。
カリウムは熱に弱く、水に溶け出すので、野菜は生で食べるかスープにするなどの工夫をしましょう。

「これならできそう」と思えるポイントは見つかりましたか。
身に付いた習慣を変えるのは大変と思うかもしれませんが、難しく考える必要はありません。我慢しなくてもできそうなことから、少しずつ始めてみるだけで十分です。ちょっとしたことで、長く続けることが脳卒中予防に大きな効果をもたらしてくれます。

まずはやってみることが大事

カリウムたっぷり減塩レシピを紹介

「冬野菜のフルーツピクルス」(6人分) 一人当たり48g、食塩相当量0g

●材料

リンゴ1個、大根120g、水菜30g
《ピクルス液》
酢60cc、オレンジマーマレード大さじ3、オリーブ油大さじ2分の1、黒こしょう適宜

●作り方

- ①大根は皮をむきいちょう切り、リンゴも芯を取りいちょう切り、水菜は5mmのざく切りにする
②全ての材料をビニール袋に入れ、軽くもみ合わせる
③冷蔵庫に入れ冷やし、味がなじんだら完成



野菜の力で若々しい血管に

ています。

皆さんはいくつチェックが付きましたか？
若々しい血管の第一歩は、自分の食生活を見直すことから始まります。

余分なカロリーは脂肪として体にたまり、肥満につながります。
肥満は、高血圧や糖尿病などと並び、動脈硬化の原因とされています。

食生活チェック表

- ☑チェックしてみよう
満腹になるまで食べる
飲み会が多い
外食が好き。その機会が多い
野菜が苦手
朝食を抜くことが多い
ちくわやかまぼこなどの練り製品やハム・ウィンナーなどの加工食品をよく食べる
ご飯の友(梅干し、つくだ煮、漬物など)が好き
麺類のスープは半分以上飲む
市販のおかず、インスタント食品、冷凍食品をよく食べる
干物などの塩漬けされた食品が好き
ご飯の量を減らして、おかずを多く食べるようにしている
おせんべいやスナック菓子が好き
すしや丼物が好き
パンが好き

まずは食生活をチェック
動脈硬化を予防するためには、普段何げなく食べている食事を「ちよっと意識」して「ちよっと工夫」することが大切です。

ご飯やお酒に合うものには、塩分がたっぷり含まれています。おかずを多く食べる人は塩分を取り過ぎていく可能性があります。
味付けご飯やパン、甘い菓子にも塩分は含まれています。外食や市販のおかずは、おいしいと感じるような濃いめに味付けされがちです。
また、お酒を飲む機会が多い人や満腹になるまで食べる人は、食事全体の量が多くなりやすく、必要以上にカロリーを摂取してしまいがちです。

今日から取り組む！ 食事の工夫

自宅での食事や外食時に、簡単に取り組むことができる、動脈硬化を予防する食事のポイントを紹介します

調理・食べ方の工夫

- 食卓に卓上塩やしょうゆを置かない
食事に調味料を追加する癖を防ぎます
●だしの素を塩分無添加のものに変える
粉末だしには塩分が多く含まれています
●うまみ食材を取り入れる
キノコや海藻でうまみを出すことで、調味料を減らすことができます
●量ることを習慣にする
目分量は調味料の使い過ぎにつながります
●大皿ではなく、一人分ずつ盛り付ける
大皿から取り分けると、どのくらい食べたか分かりにくくなります
●朝ごはんを食べる
普段、朝食を食べない人は、果物や牛乳だけでも口にすることで、体の調子が整います

外食時の工夫

- 丼物や単品メニューよりも定食を選ぶ
一品物のメニューはカロリーオーバー、塩分過多の傾向があります
●麺類の汁は飲まない
麺類の塩分は、ほとんどが汁に含まれています
●野菜のメニューを追加する、野菜から食べる
野菜は生活習慣病予防の強い味方。毎食野菜を食べただけで動脈硬化の予防が期待できます
●食品表示を参考にする
カロリーや塩分を表示しているお弁当や外食メニューもあります



健康づくり課 多田 栄 義 士