



健康ガイド

野菜、足りていますか？

■野菜は1日350g以上

成人が1日に必要な野菜の量は、緑黄色野菜（ニンジンやホウレンソウなど色の濃い野菜）で120g以上、その他の野菜（キャベツやダイコン、キュウリなど）で230g以上といわれています。これは、手ばかり（写真）でいうと生の状態で両手山盛り3杯分になります。

平成19年の「国民

健康・栄養調査」では、日本人が1日に摂取している野菜の平均量は290gで、毎食野菜を食べ、1日分の必要量は不足しているのが現状のようです。



■野菜の効能

野菜に多く含まれている食物繊維やビタミン、ミネラルは健康な体を維持するために大切なものです。

野菜に含まれる成分には、整腸作用や美肌効果、肥満・糖尿病予防や血液サラサラ効果。野菜独特のにおい成分には、免疫力を高める効果。野菜の色素成分には、動脈硬化を予防する抗酸化力があるなど、多様な効能があることが分かり始めています。

●主な抗酸化物質を補給できる野菜

栄養素・物質名	特徴	栄養素が多く含まれている野菜
ビタミンC	水溶性	ゴーヤ、メキャベツ、菜の花、ブロッコリーなど
ビタミンE	脂溶性	モロヘイヤ、カボチャ、菜の花、ホウレンソウなど
硫黄化合物	ツンとくるにおい	ニンニク、タマネギ、キャベツなど
リコピン	赤色	トマトなど
βカロテン	黄橙色	ニンジン、カボチャ、ホウレンソウなど
カプサンチン	赤色	赤ピーマン、トウガラシなど
ルテイン	黄橙色	トウモロコシ、ブロッコリー、カボチャなど
クロロフィル	緑色	ホウレンソウ、コマツナ、ニラ、春菊、ピーマンなど
ケルセチン	褐色	タマネギ、ニンニクなど
クルクミン	黄色	ショウガなど
アントシアニン	赤紫色	赤シソ、紫キャベツ、ナスなど

■野菜いっぱいマーク

4月から、1食分のメニューに野菜が120g（1日に必要な野菜量の約3分の1の量）以上含まれている料理を提供しているお店のメニューに「野菜いっぱいマーク」を表示し、その表示店を「野菜いっぱいマップ」に掲載します。マップは、市役所や公民館に置かれ、市のホームページでも閲覧することができます。野菜が不足しがちな外食メニュー選びに、活用してみたいかがでしょうか。



野菜いっぱいマーク

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

食物繊維やカリウムも豊富

タケノコの豚肉巻きフライ

材料(4人分)

ゆでタケノコ …… 400g
 めんつゆ …… 大さじ2
 豚モモ肉スライス …… 200g
 小麦粉 …… 適量
 卵 …… 1個
 パン粉 …… 適量
 刻んだパセリ …… 大さじ2
 揚げ油 …… 適量

栄養価(1人分)

エネルギー314kcal/タンパク質17.7g/脂質19.5g/カルシウム43mg/鉄1.6mg/ビタミンC15mg/食物繊維4.2g/塩分0.5g

作り方

- ①タケノコは5cm、厚さ2cm程度に切り、めんつゆをからめる。
- ②パセリをパン粉に混ぜる。
- ③タケノコに豚肉を巻き、小麦粉、卵、②の順に付け、きつね色になるまで揚げる。

薬膳まめ知識：タケノコは、体内にたまった不要なものをだし、体の掃除をしてくれます。

4月の健康伝言板



問④健康づくり政策課 (袋井保健センター☎42-7275)
(浅羽保健センター☎23-9222)

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H20年8月生	7日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
	H20年8・9月生	23日(木)	浅羽保健センター		
1歳児相談	H20年3月生	9日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年9月1日～15日生	3日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
	9月16日～30日生	17日(金)			
2歳児相談	H19年2・3月生	13日(月)	浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
	H19年3月生	15日(水)	袋井保健センター		
2歳6か月児相談	H18年9月生	8日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
	H18年8・9月生	22日(水)	浅羽保健センター		
3歳児健診	H18年3月1日～15日	10日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、 尿
	H18年3月16日～31日	24日(金)			
マタニティスクール(食事編)	妊娠20週以降の方	21日(火)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ、 エプロン、計算機
母乳相談	要予約	6日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年11月生の お子さんと保護者	16日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おぶいひもなど)
すこやかガイド交付	H21年2月生	20日(月)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
		27日(月)	浅羽保健センター		
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	2日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	2日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください。)
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日	袋井保健センター	受付午後1時30分～4時30分 ※7日(火)・21日(火)は、午後 5時30分～7時30分も受付	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください。) 1人当たり1時間程度

保健センターからのお知らせ

4月は未成年者飲酒防止月間です

未成年者の飲酒は法律（未成年者飲酒禁止法）で禁じられています。

また、未成年者にお酒を勧めた側も罰せられます。それに関わらず、最近の国の調査では高校生の約7割、中学生の約5割に飲酒の経験があることが示されています。

新しい生活がスタートする4月は、知り合ったばかりの仲間たちで親ぼくを深めるために、未成年者がお酒に接する機会が多くあります。未成年者は、成人と比べて精神的にも身体的にも未熟であるため、アルコール依存症やアルコール性の臓器障害を起こしやすく危険です。

未成年者の飲酒を未然に防ぐには、家庭や職場など周囲の大人が未成年者に飲酒の悪影響を伝えることや、お酒を勧めたりしないような環境づくりを心掛けることが大切です。

<未成年者がお酒を飲んではいけない理由>

- ・脳の機能を低下させます。
- ・肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ・性ホルモンに異常が起きる恐れがあります。
- ・アルコール依存症になりやすくなります。

問④健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275

●飲酒の状況



[2000年度未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査]
(平成12年度厚生科学特別研究事業)
国税庁ホームページより

