

○健康づくりコラム(25-8)

8月31日は野菜(や「8」さ「3」い「1」)の日!

●野菜の摂取量は1日350gが目標と言われますが…

石川県民の野菜の摂取量はH28年度には316gでしたが、令和4年度には284gにまで減少しています。目標量と比較すると約70g足りておらず、小鉢1皿分に相当します。そもそも、なぜ350g必要かというと、カリウム、ビタミン、食物繊維などの栄養素を十分に摂取し、体の中で働くために必要な量だからです。

●食べないなんてもったいない!野菜のパワー!

野菜に含まれる栄養素には素敵な作用がたくさんあります。野菜がみんなの健康づくりをお手伝いします。

・ビタミン

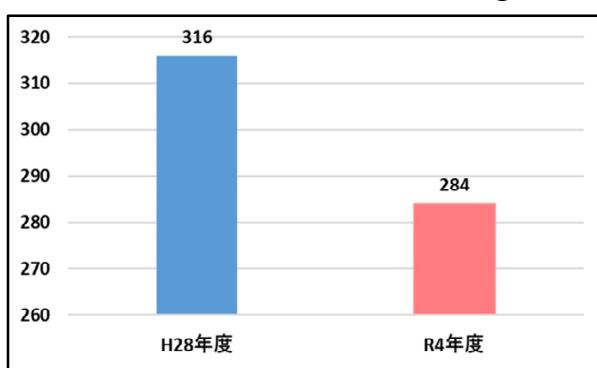
緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせません。ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けています。ビタミンEは血行を促進する働きがあります。また、これらのビタミンはビタミンACE(エース)とよばれ、抗酸化作用があります。体内に発生する活性酸素を消去し、免疫力の向上、がん予防にも働きます。

・ミネラル

野菜に含まれる代表的なミネラルであるカリウムは体内の余分なナトリウムを尿と一緒に排出する働きがあり、血圧が上がるのを防ぎます。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、鉄は赤血球を作る働きがあります。

・食物繊維

食物繊維は「腸の掃除役」として腸内環境を整えます。便量を増やして便秘を予防したり、体内の糖やコレステロールを吸収しにくくして生活習慣病や大腸がんなどを予防したりします。



問合せ先：加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865