

さんごーまる  
—薩摩川内市350ベジライフ宣言—

# 8月31日は 「野菜の日」



野菜を食べよう。

野菜の摂取目標量：1日350g/人

健康のために、野菜を1日350g食べることが大切です。野菜1日350gの摂取は「健康日本21」の数値目標です。(※「健康日本21」は、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病及びがんの発症に関する食習慣・運動習慣・飲酒・喫煙・ストレスなどの生活習慣を改善することで危険因子を減らし、生活習慣病やがんの予防を推進するという厚労省の健康施策)

野菜に期待される最大の役割は、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン適量摂取による循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病及びがんの予防です。平成9年で成人の野菜の1日あたりの平均摂取量は292g(国民栄養調査)ですが、前述の栄養素の適量摂取には、野菜350～400gの摂取が必要と推定されることから、平均350g以上を目標としています。

薩摩川内市では、平成28年に「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を行いました。市民一人ひとりが野菜1日350g以上を目標に食べて、みんなで健康づくりをすすめていきましょう！！



薩摩川内市 市民健康課

# 生活習慣病予防と 野菜の力



◆◇◆野菜には、生活習慣病を予防する大切な働きがあります◆◇◆

## ①糖尿病・脂質異常症（高脂血症）

野菜に含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を防ぎ、余分なコレステロールや塩分を体外に排泄する働きがあります。糖尿病や動脈硬化、心臓病などの予防・改善に大切な栄養素です。  
(食物繊維を多く含む野菜：切干大根、ごぼう、菜の花、ブロッコリーなど)

## ②脳卒中・高血圧

野菜に含まれるカリウムやカルシウムには血圧を下げる働きがあります。血圧を良好な状態に保つことで、血管の動脈硬化を予防し、高血圧症や脳卒中を予防します。

[ カリウムを多く含む野菜：ほうれん草、ブロッコリー、春菊、枝豆など  
カルシウムを多く含む野菜：小松菜、菜の花、水菜など ]

## ③がん

野菜の持つ抗酸化作用が活性酸素を除去します。色や香りの成分、野菜に含まれるビタミンA・C・E・カロテン・食物繊維・ミネラルなどは、がん予防に大切な栄養素です。

[ ビタミンA・Eを多く含む野菜：かぼちゃ、ほうれん草など  
ビタミンC：ブロッコリー、小松菜など  
カロチン：かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜 ]

## ④肥満

玉ねぎ、にら、にんにく、らっきょうに含まれるアリシンは代謝を促します。野菜の色や香りの成分は、エネルギー代謝を促し、体脂肪の分解にも大切な栄養素です。また、食物繊維が腸で膨らみ満腹感を得やすく食べすぎを防ぐため、野菜を食べることは肥満を予防します。

## ●第6の栄養素「食物繊維」

食物繊維は体の中で消化吸収されませんが、他の栄養素の吸収を阻害したり、その速度を遅くしたりすることによって、私たちの健康に大きく関係しています。他にも便秘の予防や腸内環境を整え、発がん物質などの生成を抑え、免疫機能が向上するなど、様々な働きがあります。

食物繊維やビタミン、ミネラル等をしっかりとるために、

**まずは野菜から食べましょう！**

