

健康的な食生活

～「野菜」を食べていますか?～

厚労省が、毎年「国民健康・栄養調査」を行っています。平成28年の最新報告で体格と生活習慣に関する項目をみると、東海3県の20歳以上の野菜摂取量の平均値は表のように下位に沈んでいます。他の調査項目ではBMIと食塩摂取量が3県とも下位にあり、残念な結果となっています。調査の詳細はこちら↓

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

野菜摂取量の順位		
県名	男性	女性
岐阜	39位	34位
三重	44位	44位
愛知	47位	45位

●ブームや噂に惑わされずに

世間ではダイエットに加え健康長寿がブームです。テレビやネットでは、ある特定の食品の摂取でやせる、老化が予防できる、などと繰り返されますが、ある食品にブームが起きては去り、の繰り返しでしかありません。むしろ、身体に良い成分が入っているからと同じものを大量に食べ続けることの方が健康に悪影響を与えることになりかねません。

●ブームに惑わされずバランスよく「野菜」を食べよう

食生活改善の切り札は「野菜を食べる」ということです。厚労省が進める平成29年度食生活改善普及運動でも「健康寿命をのばそう」のスローガンを実現するため「毎日プラス1皿の野菜」を呼びかけています。

1食で食べる野菜の量だけでなく、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日を増やしていきましょう。



●食べ方はサラダだけではない

野菜、と言えばサラダにドレッシング、というのがパターンですが、昭和の中頃までは野菜は加熱して食べるのが普通でした。今「おかず」というと肉や魚がメインとなりますが、そこに野菜(豆、芋、きのこ、海藻も含む)を調理したおかずを一品加え、さらにサラダを食べればバランスもよく、厚労省が目標とする「野菜一日350g」も実現可能です。商品案内で毎週、惣菜や冷凍野菜も取り揃えていますので、もう一品加えるのに役立ててください。

新しい農産セットセンター稼働により、これまで以上に品質のよい農産物をお届けできるようになっています。野菜、果物、きのこ等、農産物をたくさん食べて、下位からの脱出をはかりましょう!



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2018年
4月1週
(14号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

