



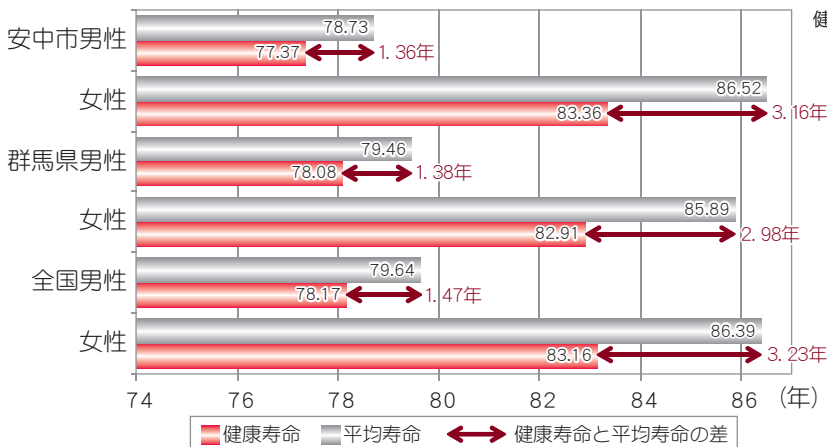
# 『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

## ◎ 栄養・食生活についての健康メモ

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康の増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

特に栄養・食生活は、生命を維持し、健康で質の高い生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上の観点からも重要とされています。

### ◆ 安中市の平均寿命と健康寿命(平成22年度)



健康寿命とは：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと



※本市の数値は、平成24年度厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が作成した「健康寿命の算定プログラム」を使用し、本市で試算したもの。  
※全国および群馬県の数値については、上記研究班が公表した「健康寿命の算定方法の指針」に記載のある「日常生活動作が自立している期間の平均」の算定結果から抜粋。

## 「もっと野菜を **350** プロジェクト」

成人一人一日当たりの野菜摂取量の目標は350g（うち緑黄色野菜の摂取量の目標120g）ですが、平成22年度群馬県健康・栄養調査によると、平均で305.7gとなっており、男女とも全世代にわたり少ない傾向です。血圧が高めの人や糖尿病が心配の人など、生活習慣病の予防として、体内の余分な塩分（ナトリウム）を外に出すカリウムを多く含む野菜を日頃から積極的に食べることが大切です。

「もっと野菜を350プロジェクト」は、西部県民局内の保健所および市町村栄養士、地域活動栄養士などが農業事務所（農業指導センター）と連携し、「野菜摂取量」の増加に向けた普及啓発を図り、旬の野菜や地元野菜を豊富に使うなど、地産地消に繋げる取り組みを行っています。

食べてますか？  
**野菜**



### 野菜を上手に食べるコツ

- ① 毎食野菜を食べるように心がける（1日5皿を目標に）
- ② 茹でたり、煮たり、炒めたり加熱して食べる
- ③ まとめ茹でて、まとめ蒸した野菜を朝食に利用する
- ④ 野菜たっぷりの汁物を作る
- ⑤ 野菜を使った常備菜を作っておく
- ⑥ 焼き肉や焼き魚の下にたっぷりの蒸し野菜を敷く

次回は、2月1日号に『運動について』を予定しています。

問合せ▶ 困健康づくり課保健指導係(☎内線1173)