

健康あいら21通信

第24号
令和元年9月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



現代人は「野菜」が不足しています。

県の健康増進計画である「健康かごしま21」では、1日当たりの野菜の平均摂取量の目標を「350g」としています。しかし平成28年国民健康・栄養調査によると、鹿児島県の20歳以上男性の野菜摂取

野菜「350g」料理にするとどのくらい？

野菜 350g は「両手に山盛り1杯」の他に「料理なら1日5皿」という目安があります。一度の食事で5皿ではなく、1日の中で何回かに分けて食べましょう。

例) 朝：具だくさんみそ汁（1皿分） 昼：野菜炒め（1品で2皿分） 夕：野菜の煮物（1品で2皿分）



みそ汁
野菜 70g



野菜炒め、野菜の煮物など
野菜 140g



量は274.4g、女性の野菜摂取量は254.3gで男女ともに350gに達していません。
1日350gの野菜を食べましょう

野菜にはビタミンCやカルシウム、カリウム、食物繊維など、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。野菜350gの目安は、加熱しない状態で、両手に山盛り1杯分くらいです。「生野菜サラダ」は野菜をたっぷり食べているような気分になりますが、思っているほど野菜は取れていません。過熱して食べる野菜のメニューも意識的に取り入れるようにしましょう。

誰でもなりうる貧血

多くの人が経験したことがある「なんとなくだるい」「疲れやすい」といった症状。もしかしたら貧血が原因かもしれません。貧血セルフチェックシートを使ってチェックしてみましょう。

食事のとり方の工夫で貧血予防

健康な体には十分な鉄が貯蔵されているため、血液中の鉄が少々減っても補充されて貧血を起こすことはありません。この貯蔵されている鉄も少なくなり、補充できない状態が貧血です。貧血には、鉄欠乏性貧血や溶血性貧血など種類がありますが、鉄欠乏性貧血は食事のとり方を工夫することで予防できます。

貧血セルフチェックシート

- 朝食を抜くことが多い
- 外食や市販の弁当が多い
- 現在ダイエットをしている
- よくめまいや立ちくらみがする
- 顔色が悪いとよく言われる。肌がくすんで見える
- 疲れやすい。なんとなく体がだるい
- ちょっとした坂道・階段で動悸・息切れがする
- 爪の先が白っぽい。割れたり欠けやすい
- 朝からなかなか起きることができないことがある

貧血レベル1 が0

貧血の可能性は低いと思われます。

生活スタイル・食生活の変化などで貧血症状が現れることがあります。今後も定期的にチェックしましょう。

貧血レベル2 が1~2

貧血気味かもしれません。

鉄分を含んだバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

貧血レベル3 が3以上

貧血の可能性ががあります。

もしかしたら貧血かもしれません。普段の食生活を見直すだけでなく、病院で一度検査をおすすめします。

工夫1 鉄を多く含む食品を食べる

鉄は魚や肉、卵、牛乳、乳製品などに多く含まれています。鉄には肉や魚に含まれる「ヘム鉄」と野菜や豆類に含まれる「非ヘム鉄」の2通りがあります。

工夫2 吸収を良くする食品と一緒に食べる

鉄は吸収されにくい栄養素です。吸収を良くするためにはビタミンCとタンパク質が必要です。ビタミンCは緑黄色野菜や芋類、柑橘類などに多く含まれており、タンパク質は魚や肉、卵、牛乳、乳製品などに多く含まれています。

工夫3 吸収を悪くするタンニン(カテキン)の多い飲み物は食事中にとらない。

コーヒーや紅茶、せん茶などタンニンが多く含まれている飲み物は、非ヘム鉄の吸収率に影響を与えます。非ヘム鉄が多めの食事をとる際には食事中の摂取を控えることで対処できます。なおヘム鉄の吸収率には影響はないとされています。

**地域産業保健センターを
ご利用ください。**

地域産業保健センターは、労働者数50人未満の産業医の選任義務にない小規模事業所やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導など働く人の「こころ」と「からだ」の健康を無料でサポートしています。

具体的なサービスの内容**① 労働者の健康管理に係る相談**

健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（血中脂質検査、血圧の測定、尿中の糖の検査及び心電図検査）に異常の所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での指導を行います。また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対して、医師または保健師が相談・指導を行います。

② 健康診断の結果についての医師からの意見聴取

健康診断で、異常の所見があった労働者に関して、健康保持のための対応策などについて、事業主が医師から意見を聞くことが出来ます。

③ ストレスチェックに係る高ストレス者及び長時間労働者に対する面接指導

ストレスチェックの結果、高ストレス者であるとされた労働者及び時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。

④ 個別訪問による産業保健指導の実施

医師や保健師、労働衛生工学の専門家が事業所を訪問し、作業環境管理や作業管理、メンタルヘルスなどの健康管理の状況を踏まえて、総合的な助言や指導を行います。

※地域産業保健センターのPR動画がホームページ（<http://www.johas.go.jp>）やYouTubeでご覧できます。

【問合せ先】 鹿児島産業保健総合支援センター

TEL 099-252-8002



やってみよう!

適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日~

第3回 適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その1)

1か条「昆布やカツオ節などのだしを活用する」

食事の食塩量を減らすと物足りなく感じてしまうのは、料理の塩味が弱くなり、風味全体が損なわれてしまうことが原因です。そのため、食塩を減らした分、ほかの味か香りで風味を補ってあげましょう。だしにはうま味成分が含まれているため、風味が増しておいしく感じるができます。

〈だし汁のとり方〉

材料：こんぶ10cm角、カツオ節 一つかみ、水3カップ

作り方：①鍋に分量の水とこんぶを入れ、火にかける。

②沸騰する直前に昆布を取り出す。

③カツオ節を一度に加え、沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらザルでこす。

※味噌汁や煮物等に利用できます。



野菜に含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがあるのじゃ。

次回は、「適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その2)」をお伝えします。