

野菜、食べてますか？ ～野菜の摂取量全国ワースト 1 位～

令和 3 年に長崎県が実施した「長崎県健康・栄養調査」によると、長崎県内における 1 人当たりの野菜摂取量は、男性が 1 日 239.9g、女性が 230.1g と全国平均を大きく下回っています。また、平成 29 年から令和元年にかけて、国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、長崎県の 1 人当たり 1 日の野菜摂取量は「全国ワースト 1 位」でした。

さらに、野菜摂取量以外にも、健康診断の受診率や血圧の状況など、思わず目をそらしたくなるような健康に関する心配な調査結果が長崎県にはいくつもあります。

今回の特集では、それらの調査結果を紹介するとともに、その中でも特に気に掛けて改善していただきたい「野菜の摂取量」に関する実態と対策についてお知らせします。

この機会に、自分自身や家族の健康のために「何ができるのか」「何をしたらいいのか」を考え、そして、できることから改善していきましょう！

全国
ワースト 1 位



野菜の摂取量

長崎県の 1 人当たり 1 日の野菜摂取量

・男性 239.9g (全国平均 288.3g)

・女性 230.1g (全国平均 273.6g)

※ 1 日の野菜摂取量が、長崎県の人々は目標 (350g) より男性・女性ともに 100g 以上不足しています。

全国ワースト 3 位

健康診断の受診率

2 人に 1 人が未受診



受診率 49.7%
(全国平均 57.8%)

全国ワースト 13 位

メタボ該当者

5 人に 1 人が該当



長崎県 17.9%
(全国平均 16.7%)

男女とも全国ワースト 6 位

血圧の状況

血圧 * が高い人が多い



男性 129.7mmHg
(全国平均 127.7mmHg)
女性 125.0mmHg
(全国平均 122.7mmHg)

※ 上の血圧 (収縮期血圧)。

全国ワースト 4 位

男性喫煙率

男性の喫煙者が多い



長崎県 35.3%
(全国平均 29.7%)

どうしたらいいのか？
続きは市 HP でご覧ください



食の専門家に話を聞きました

佐世保市では、市の健康増進計画である「けんこうシップさせぼ 21」計画と食育を推進するための「食育推進計画」のそれぞれに推進会議を置き、計画の立案や事業状況の管理を行っています。健康栄養学における専門的な立場から、それぞれの推進会議会長として計画の立案等に携わっている長崎国際大学の松尾准教授に話を聞きました。

野菜は健康な食生活に欠かせない食品です 野菜を毎日食べることから始めましょう

長崎国際大学 松尾 嘉代子 准教授



なぜ野菜を食べた方がいいのか？

市民の皆さんは、健康な食生活を送るために、気を付けていることはありますか？

健康な食生活のために気を付けてほしいことの 1 つに「栄養バランス」があります。栄養素はそれぞれの主な働きによって、エネルギー源となる「炭水化物」と「脂質」、身体をつくる材料となる「たんぱく質」と「ミネラル」、身体の調子を整える「ビタミン」があり、これらを五大栄養素といいます。

普段の食生活で五大栄養素をバランス良く取るために活躍する食品が野菜です。現在、野菜の 1 日の摂取目標量は思春期以降の人で 350g です。さまざまな栄養素を含む野菜は、健康な食生活には欠かせない食品ですので、ぜひ毎日の食事に取り入れてください。

野菜 350g* に期待される栄養素

エネルギー	94kcal	ビタミン D	0.3μg
たんぱく質	4.1g	ビタミン C	79mg
脂質	0.5g	カリウム	1,039mg
炭水化物	14.0g	カルシウム	137mg
食物繊維総量	8.6g	鉄	2.3mg
ビタミン A**	335μg		

※ * 緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g。

※ ** レチノール活性当量。

※ 参考文献：「七訂食品成分表 2023」女子栄養大学出版部。

野菜を食べることのメリット

野菜には、日本人に不足している食物繊維が多く含まれます。コレステロールや血圧、血糖値が気になる人は積極的に食べましょう。

抗酸化作用のあるビタミン A・C も多く含まれ、これらは、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の発生を抑える働きがあります。また、カルシウムや鉄といった成長期に必要なミネラルも含まれます。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれていますが、エネルギーが 5%程度 (1 日に必要なエネルギーを 2,000kcal とした場合) と低いので、体重が気になる方も積極的に取ってほしい食品です。

野菜を食べるときに心掛けてほしいこと



一度にたくさんの野菜を摂取すると、他の栄養素が不足する場合もあるので、できる限り、毎食(難しい場合は 1 日 2 食以上)、「主食(ごはんなど)・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜などのおかず)」をそろえるように心掛けてください。

野菜を使った料理を作ることが難しい場合は、トマトやキュウリをそのまま食べたり、コンビニなどでも購入できるカット野菜を上手に利用してもいいので、まずは野菜を毎日食べることから始めましょう。

(取材日 9 月 3 日)



目標は 1 日の野菜摂取量 350g 以上

野菜は、ビタミンやミネラルなどを豊富に含んでおり、生活習慣病予防等の観点から、思春期以降の人で 1 日 350g 以上の摂取が目標とされています。1 日 350g は実際にどれくらいの量なのか。ここでは、ひと目で分かる野菜摂取量や野菜を食べるときの工夫などを紹介します。

野菜 350g の目安 (生野菜)



生野菜の場合、両手に山盛り 1 杯分くらいが 1 日の摂取目安量です。また、バランス良く栄養素を摂取するためには、緑黄色野菜 (120g) とその他の野菜 (230g) を意識して摂取することも大切です。

野菜を見分けるポイント

一部例外はありますが、色が中身までついている野菜が緑黄色野菜です。左の写真では、ピーマン、ニンジン、トマトが緑黄色野菜に該当します。

ポイント

小鉢料理の場合 5 皿程度が目安



全てを生野菜で取る必要はありません。実際にはゆでたり、煮込んだりして取ることが多くあります。小鉢料理の場合、1 日 3 食合わせて 5 皿程度を食べることで必要量 (350g) を摂取することができます。普段の生活で食べている量と比較してみて、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

● 小鉢料理の例

ほうれん草のおひたし (80g)、冷やしトマト (100g)、レタスとキュウリのサラダ (85g)、具だくさんのみそ汁 (75g)
※かっこ内に記載している重量は、小鉢 1 皿当たりで摂取できる野菜の目安量です。

ポイント

野菜をたっぷり食べるための工夫

野菜の摂取量が少ない人は、次のような工夫をすることで野菜の摂取量を増やしましょう。

- 包丁を使わない野菜 (レタス、ミニトマト、カット野菜、冷凍野菜など) を保存しておきましょう
- 加熱するとかさが減り、量を多く取ることができます
- まとめてゆでて保存容器で保存しておくことで調理の手間を減らすことができます

- 常備菜 (日持ちし、まとめて作り置きができるおかず) を作っておきましょう
- 汁物には野菜をたくさん入れましょう
- 寒い時期には鍋料理もおすすめです



佐世保の食に関する取り組み

市民の皆さんが健康な食生活を送るため行っている、食に関するさまざまな取り組みを紹介します。

佐世保市の食改さん (食生活改善推進員)

食改さん (食生活改善推進員) とは？

ピンク色のエプロンが目印の食改さん。食改さんとは、食生活を中心とした健康づくりを地域の皆さんと一緒に進めているボランティアのことです。「ヘルスメイト」「食育アドバイザー」とも呼ばれ、全国で約 10 万人、佐世保市には 157 人 (令和 6 年 4 月 1 日現在) が活動しています。活動のスローガンは「私たちの健康は私たちの手で」。家族や友人、地域の皆さんを対象とした、料理教室や食育講座などによる食生活改善のお手伝いや、各種イベントへの食育ブースの出展などによる食に関する普及活動を行っています。

本市でも、各地区コミュニティセンターや地域の公民館、児童センターなどさまざまな場所で、子どもから大人まで幅広い世代に対する食育活動を行っています。市 HP でイベント情報などをお知らせしていますので、ご参加ください。



市 HP
(食改さんとは？)



食改さんになるためには

佐世保市が行っている「食生活改善推進員養成講座」の受講が必要です。講座では、調理の基本や生活習慣病の基礎知識など、食育活動を行うために必要なさまざまな知識を学ぶことができます。
※令和 6 年度の募集は終了しました。



市 HP
(食生活改善推進員)

ヘルシークッキングコンテスト

おいしく、楽しく、手軽にできる料理



本市では、家庭で望ましい食習慣を身に付けることを目指して、毎年ヘルシークッキングコンテストを開催しています。毎年テーマによって少し異なりますが、募集するレシピ・アイデアには、次のようにいくつかの条件があります。

- ・一般家庭で手軽に短時間で作れること
 - ・家にある身近な食べ物が使われていること
 - ・塩分や脂質を取りすぎしていないこと
 - ・他のコンテストやインターネットで未公表であること
- ※令和 6 年度のレシピ募集は終了しました。

入賞作品は Web で公開中

平成 18 年度から実施しているコンテストの歴代入賞作品は、市 HP やクックパッド「健康☆させばーん」でレシピを公開しています。どうぞご活用ください。



市 HP
(レシピ集)



クックパッド
レシピ

特集に関する問い合わせ 健康づくり課 ☎ 24-1111