

健康生活にシフト！

ちょっと実行、
ずっと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。
この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」を
のばすための実践方法を紹介していきます。
ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第9回

食生活

あなどるなかれ 野菜・果物の偉大なパワー

目標 ●野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。

健康に欠かせない野菜・果物の力

毎食、野菜をしっかりとっていますか？ 野菜や果物には、からだの調子を整え、病気に対する抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

野菜・果物生活で、病気知らずのからだに

野菜・果物に含まれている栄養素には、生活習慣病を予防する働きがあります。

肥満予防
低エネルギーの上、
豊富に含まれている
食物繊維が
肥満を防ぐ

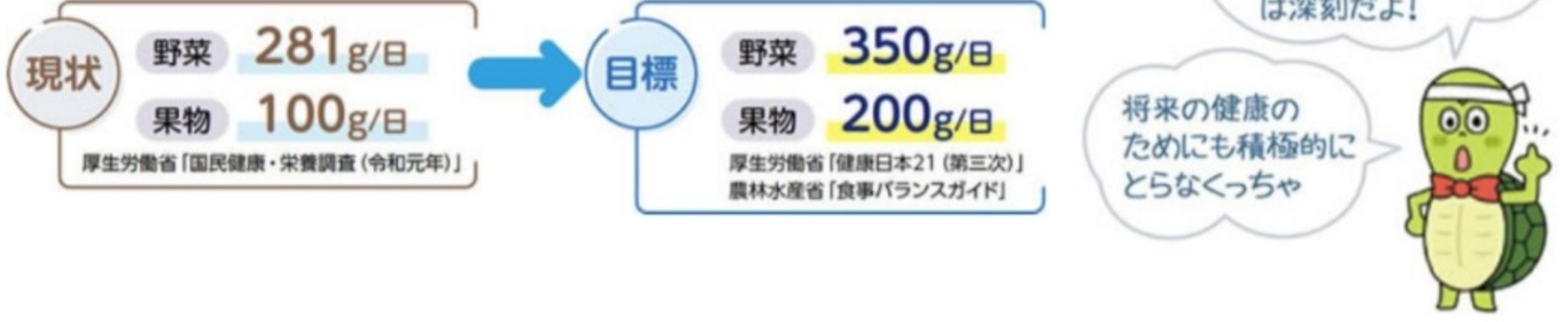
高血糖予防
食物繊維の働きで、
食後の血糖値の
急上昇を抑える

高血圧予防
含まれている
カリウムによって、
塩分の排出を促す

脂質異常予防
食物繊維によって
コレステロールの
吸収を抑える

1日に必要な野菜・果物の量は？

目標と比べて、野菜は1日約70g、果物は約100g不足しています。



健康に欠かせない野菜・果物の力

野菜
約350g/
(生、350g分)

(調理加熱後、小鉢2皿分)

果物
約200g/

りんご 1個
みかん 2個
ぶどう 1房

●野菜料理なら、1日、小鉢で5皿程度とろう

※農林水産省「食事バランスガイド平分かり」

はじめよう！ 毎食、野菜をプラスしよう

日々の食事の中で、できるだけ多くの野菜をとるように工夫しましょう。

野菜を上手にプラスするコツ

「煮る・蒸す・炒める」で「かさ」を減らし、食べる量をアップ

冷凍野菜を常備していつでもプラス

丼ものに野菜サラダをプラス

手軽なカット野菜を利用

食べる順番を工夫

野菜を最初に①～③の順で食べると、食べすぎや血糖値の急上昇を防げます。

① 野菜中心の副菜
5～10分、時間をかけてゆっくりよくかんで食べる

② たんぱく質を多く含む主菜
(肉、魚、卵、大豆製品など)

③ 炭水化物の主食
(ご飯、パン、めん類など)
ひかえめに

果物を食べよう

とくに若い世代では「果物を食べる習慣がない」という人が多く、意識して食べることが大切です。ただし、果物には糖分が多く含まれているため、血糖値が気になる人はとりすぎに注意しましょう。

間食にはお菓子より果物を

ヨーグルトにまぜて栄養バランスをアップ

食物繊維に注目！

野菜・果物に豊富に含まれている食物繊維は、とくに積極的にとりたいた栄養素の1つです。生活習慣病予防の他にも、腸内環境を整え、便秘の解消にもつながります。

食物繊維を多く含む食品

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。
日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

香味野菜や食材の味を活かした減塩メニュー

香りの強い香味野菜や辛みの効いた香辛料は、薄味でも食事のアクセントになります。

香味野菜でおいしく減塩

「いかと夏野菜の香味あえ」

塩分 1.1g
エネルギー 92kcal
たんぱく質 13.1g
脂質 2.9g
糖質 1.9g
(1人分)

材料(2人分)
するめいか…140g
赤ピーマン…20g
きゅうり…40g
長ねぎ…20g
しその葉…2枚
みょうが…10g
(a)
しょうゆ…小さじ1/2
塩…小さじ1/6
酢…大さじ1
ごま油…小さじ1

作り方
① いかは斜めに浅く切り込みを入れてひと口大に切り、茹でてざるに取る。
② 赤ピーマンは輪切りにしてサツと茹でる。
③ きゅうりは縦半分に分けて斜めに薄く切る。
④ 長ねぎは白いところをせん切りにし、しその葉、みょうがもせん切りにする。
⑤ (a)を合わせ、①～③をあえ、④も加えてさっくりあえる。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。
参考資料『2022年版食生活カレンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊