

“幸せ”は野菜と果物から♪

栄養新聞

津久見市

第二十二号
(平成三十一年四月)

お問い合わせ先(82-9523)

2019年、早くも春が訪れました。新元号を清々しい気持ちで迎えるためにも、自分のからだを十分大切にしてくださいね。

心にも良い「やさしい」



野菜や果物が身体にとって良いものであるということは、子どもも大人も知っています。しかし、最近の研究で、身体に良いというだけでなく、精神的な幸福にも影響するとい

目に多く、平均307・0gでした。しかし、350gの目標量にはまだ達していません。特に若い世代の野菜摂取量が低いといわれています。毎日あと小鉢一皿分の野菜を取り入れるとよいでしょう。

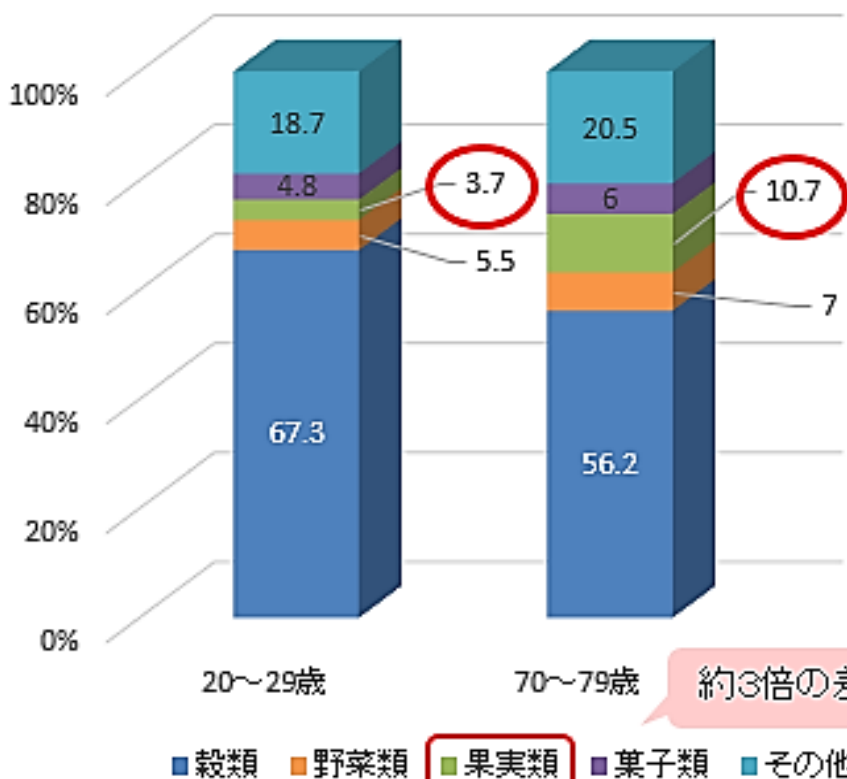


津久見市でも野菜摂取を薦めています。H28年に実施された県民健康意識行動調査で、津久見市は県下で野菜の摂取は3番

若者の果物ばなれ

高齢の方の食事の特徴として、炭水化物の偏りが挙げられます。しかし、その内訳をみると特徴的なのが、果物の摂取の多さです。もちろん過剰摂取(みかんなら2つが適量の範囲といわれています)は糖尿病等のリスクを高めますが、前述したとおり野菜や果物は身体的にも精神的にもよい影響をもたらすといわれています。

炭水化物の食品群別摂取構成



年齢問わず色々な旬野菜と果物を毎日の食生活に取り入れましょう。

野菜や果物で「しあわせ度」アップ!

英国リーズ大学の研究で、果物や野菜の摂取量を増やすと、**精神的幸福感がアップする**という興味深い研究結果が示されました。

リーズ大学のオーシャン博士らは次のように述べています。「因果関係を立証するためにはさらなる研究が必要ですが、結果は明らかです。～長期的には**身体的健康に有益であるだけでなく、短期的には精神的幸福も改善する可能性があります。**」

LINK de DIETより



旬野菜

『春キャベツの豚まき蒸し』

★2～3人分

・キャベツ

1/4玉

・豚薄切り

200g

・ポン酢

適量

・ごま、ラー油

お好みで

①キャベツはせん切りにする。

②①のキャベツを豚肉で一口サイズに巻く。

③耐熱容器に②を並べ、レンジで豚肉の色が変わるまで加熱し、ポン酢で食べる。お好みでごまやラー油をかける。

～大きさの目安～

ミニトマト1個
約10g



ピーマン1個
約50g

にんじん1本
約100g



なす1本
約100g

玉ねぎ1玉
約200g



※ 週1体操コラム ※

3月より、毎週火曜13:00～

千怒旭町で週1元気アップ体操

が始まりました!



教室初日の5日には、津久見中央病院の理学療法士と作業療法士によるめじろん元気アップ体操の実技と講話が行われました。初日から強い体操に挑戦するなどパワー溢れる方がとても多かったです♪体力測定では歩くスピードが速い方が多く、今後の教室ではめじろん体操で、自分の体を支える筋力とバランスがとれる体づくりができればと思います!

参加できる日だけの参加でもOKです!

ぜひ、お立ち寄りください。