

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

8月31日は『野菜の日』

1日350g、食べていますか？

昨今の環境変化による野菜の価格高騰が、野菜摂取量の減少に拍車をかけています。国の調査によると、令和5年度の1日当たりの野菜摂取量は、1日あたり約90g不足していることが分かりました。

栄養価の高い旬の野菜を食べていただきたいと思いますが、1年通して価格が安定している「冷凍野菜」もおすすめです。

冷凍野菜は、食べやすい大きさにカットされていて、皮むきなどの下処理も済んでいるので捨てる部分もなく、包丁要らずで、すぐに調理することができます。

心配な方が多い栄養面も、旬の時期に収穫したものをすぐに加工場に持っていき、急速冷凍しているので生の野菜と遜色なく栄養を摂取することができます。

今日からできる！ 冷凍野菜の上手な活用法

〈凍ったまま調理する〉

自然解凍するとドロップ(水分)が出てしまい、食感も悪くなってしまいますので、凍ったまま調理することで栄養も逃がさず食べられます。

〈まずは味噌汁やスープから〉

冷凍野菜に抵抗がある方や初めて使う方は、味噌汁や具たくさんスープを作る際に凍ったまま加えるだけで、野菜摂取量を手軽に増やせます。



未病センターに「ベジミル」を常設しています

約30秒、指先をセンサーに押し当てただけで手軽に推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジミル」を今年度から、保健福祉センターやまびこ館入口の未病センターに設置しました。

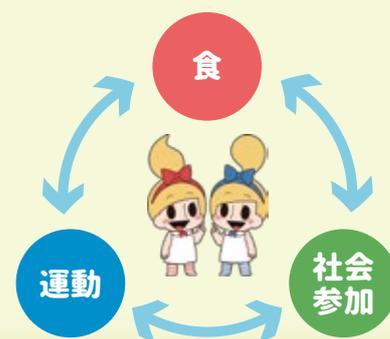
野菜摂取量が数値で見える化できるので、ご自身の野菜摂取レベルを確認してみてください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより8月号 **かながわ未病改善宣言「食・運動・社会参加」**

3つの取り組み

- 食** 医食同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活
- 運動** 日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドロームの予防
- 社会参加** 人と人の出会い、ふれあい、交流をすすめる



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861