

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

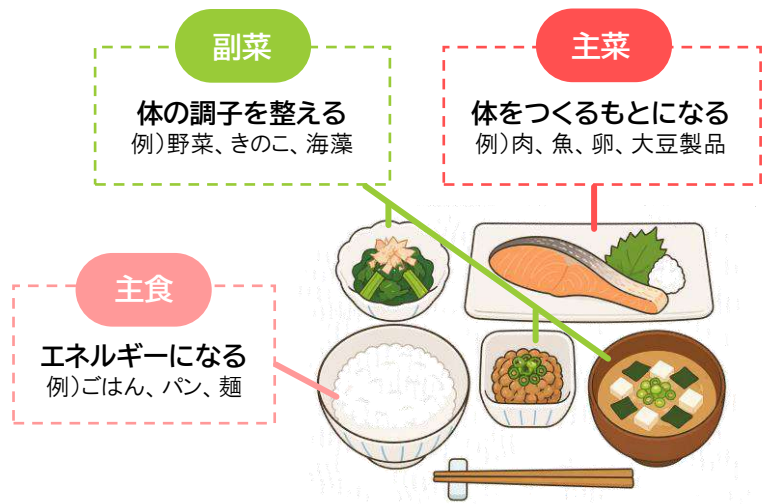
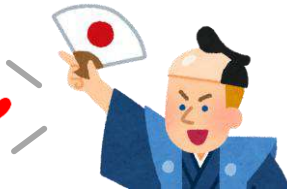
いつも健康だよりをお読みいただき、ありがとうございます！おかげさまで第100号を迎えることができました。今回のテーマは「食事」です。8月31日の「野菜の日」にちなみ、毎日の食事を見直してみませんか？野菜をしっかり食べて、健康づくりにつなげましょう！

体がよろこぶ食事術

元気に過ごすためには、栄養をバランスよくとることが大切です。ポイントは「**主食・主菜・副菜**」の3つをそろえること。これを意識するだけで体がよろこぶ食事になります。

実は、「和食」はとても健康的！野菜がしっかりとれ、油が少ないのが特徴です。さらに、だしとうま味を活かすことで、塩分を控えておいしく食べることができます。

和食スゴイネ～❤



1日350gの野菜を食べよう！

野菜をたくさん食べると、**生活習慣病を防いだり、がんのリスクを減らしたりすることができます**。そのため、厚生労働省は1日に350gの野菜を食べることを推奨しています。

しかし、20歳以上の方が実際に食べている野菜の量は、平均258.7g(令和6年国民健康・栄養調査)で、目標の量にはまだ届いていません💧

350gの野菜の量はこれくらい！

- 野菜炒め 140g
- ほうれん草のおひたし 70g
- きんぴらごぼう 70g
- 野菜サラダ 70g



野菜の「色」や「食べる部位」を組み合わせると、さまざまな栄養をとることができます

■ 色

淡いもの



濃いもの



見た目より、「切った断面」の色で判断すると分かりやすいですよ♪

■ 食べる部位

葉っぱ



実



根っこ



ラベルでかしこく選ぼう！

コンビニやスーパーで売られている食品には、「**栄養成分表示**」が書かれています。買う前に少しでも確認する習慣をつけると、より健康的な選び方ができます。

あなたなら、
どちらを選ぶ？



栄養成分表示 (1個あたり※)	
エネルギー	225kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	6.5g
炭水化物	37.9g
食塩相当量	1.0g

栄養成分表示 (1個あたり※) GOOD!	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.5g
炭水化物	34.6g
食塩相当量	0.7g

※表示単位は商品ごとに異なります。実際に食べる量をふまえて確認しましょう。



数字がたくさんで難しいですね…
「**どちらが体に良いかな？**」と見比べる
ことから始めてみましょう！

- 特に意識してほしい**3つのポイント**
 - ✓ エネルギー(kcal) **控えめ**(食べすぎ防止)
 - ✓ たんぱく質 **多め**(体づくり)
 - ✓ 食塩相当量 **控えめ**(高血圧予防)
- 注) 持病がある人は、主治医の指示に従ってください。

目に見えない「飲み物」の砂糖

食事以外に盲点なのが飲み物！甘い飲み物には、思っている以上に多くの砂糖が含まれていることがあります。糖分のとり過ぎは、**肥満や糖尿病、虫歯のリスク**を高めます。

のどが渴いたら、**基本は水・お茶を選ぶ**習慣をつけ、甘い飲み物は「たまに楽しむ」くらいがおすすめです。

Q 野菜ジュースは健康的なの？

A 野菜不足を補うのに役立ちます。しかし、食物繊維が少なく、糖分が多い商品もあるため、**野菜の代わりにはなりません**。基本は野菜を食べることを心がけましょう！



WHO推奨の
砂糖摂取量は
1日に7個まで

甘さを見える化

角砂糖(1個3.5g)約●個分？



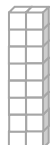
3個



9個



11個



16個



コーヒー(微糖)
260ml



スポーツドリンク
500ml



フラペチーノ
350ml



炭酸飲料
500ml

国保組合の保健事業

がん検査

がんは早期に見つけて治療すれば、9割が治るとされています。定期的にごん検査を受けましょう！

国保組合では、健診と同じ日にお得に受けることができるのでオススメです。

くわしくは
右記二次元コードから
ホームページをチェック！



がん川柳のご応募
ありがとうございました♡

【がん川柳】
がんばろう
がんこオヤジも
がん検診

渋谷支部
Nさん

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

コンビニに行くとき栄養成分表示を見比べすぎて、買うものを決めれず長居してしまいます。ヘルシーにしなきゃと思う反面、私の心はジャンキーなものを欲している…。いつもたくさん葛藤して、結果7割は欲に負けています(笑)強い心がほしいものです。