

今よりも1日70g多く食べましょう

# 野菜を食べて健康に

- こうし健幸弁当事業に関する問い合わせ先  
秘書政策課 ☎(248)1028
- 健康・食育に関する問い合わせ先  
健康づくり推進課 ☎(248)1173
- ウエルネスシティこうし事務局  
☎(288)5629



## まだまだ足りない野菜摂取量

皆さんは毎日どれくらい野菜を食べていますか。厚生労働省では、その日に必要な栄養素をとり、生活習慣病を予防するための目標量を“1日350g以上”としています。体にいいことは分かっているけれど、野菜を積極的に食べる習慣を身に付けるのは難しいですね。『令和元年国民健康・栄養調査』（厚生労働省）での20歳以上の野菜類平均摂取量は280gでした。写真はそれぞれ約70gの野菜です。調理した小鉢にすると、1日1皿～2皿が不足していることになります。

ニンジン1/2個

スナップエンドウ10個

カボチャ1/16個

ナス小1個

ホウレンソウ2株

パプリカ1/2個

ミニトマト5個



▲雑穀米のご飯とサラダが付いた日替わり弁当の例  
1日の野菜摂取目標量350gの半分を摂取できる

この記事では、本市で実施したこうし健幸弁当事業の結果を元に、意識して野菜を食べる習慣が、体にどのような影響をもたらすのかを紹介します。事業全体の監修、および効果検証のためのデータ収集・分析・研究には、熊本県立大学環境共生学部の友寄博子准教授と、研究室の学生たちが担当しました。

合志市とウエルネスシティこうしは、食生活を改善することで健康な市民を増やすことを目的とし、こうし健幸弁当事業を実施しました。

令和3年9月からの3カ月間、市内事業所の従業員70人を対象とし、一日に必要な野菜の量の半分(175g)を摂取できる弁当を、平日の昼食として有料で提供し、健康に与える影響を調査・研究する取り組みです。そのほか、地元産の野菜を使用することで、地産地消・野菜の消費拡大にも貢献できる事業となりました。健幸弁当のメニュー開発と製造、提供は、三菱電機ライフサービス株式会社熊本支店(御代志)に協力してもらいました。

食べる人に喜んでもらえるように、14種類の野菜サラダを開発しました。栄養のバランスを考え、食べ飽きないような味にもバリエーションを持たせました。



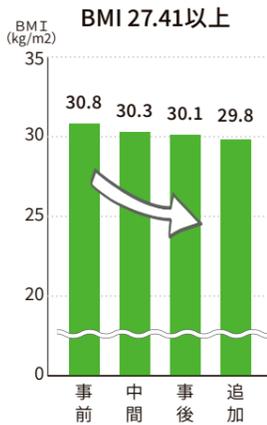
三菱電機ライフサービス(株) フードサービス課の皆さん

### 調査方法

健幸弁当事業の事前・中間・事後と事業終了の3カ月後に、体組成測定・血圧測定・アンケートを実施し、健康維持・増進効果を分析しました。調査の結果は熊本県立大学『地域おこしスタートアップ事業』を活用してまとめました。

### 1日1食でも野菜を多く摂ることで体と意識に変化が

事前測定でBMI値27・41以上の参加者は、事後のBMI値が明らかに低下していました。



また、アンケート結果によると、野菜を摂取する意識が、事前に比べ事後には明らかに高まっていました。さらに、3カ月経過後の追加調査でも、野菜を摂取する意識が継続していました。

これは、野菜をふんだんに使った弁当を続けて摂取することで、野菜を多く摂ろうという意識が変わり、定着させる可能性が示されたものです。

### 健幸弁当事業参加者の声

三根 朗彦さん (KMバイオロジクス株式会社)

参加したことがきっかけで野菜を食べる習慣ができました。健康を意識するようになって運動も始め、体重が14kg減り、周りに驚かれました。体が軽くなり、テニスも始めています。家庭でも野菜のメニューが増え、子どももたくさん野菜を食べるようになりましたよ。

### 熊本県立大学環境共生学部 友寄 博子 准教授

研究の成果は、昨年11月に順天堂大学(千葉県)で開催された『第29回日本未病学会学術総会』で発表しました。

本事業を通して、野菜摂取を習慣化することで無理なく摂取量を増やし、それを維持できることが分かりました。学会でもその点が高く評価されました。

### 栄養まるごと



スープにすると含まれている栄養素を逃がさず摂取できます。冷凍ストックにしても。

### 簡単な調理法で



加熱するとかさが減り、消化も良くなります。電子レンジ加熱も手軽です。

### プラス1品



お弁当やおにぎりに、パンなどを購入するときに、野菜のお惣菜を追加するとよいでしょう。

それぞれが可能な方法で意識的に野菜を食べましょう。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、これらの栄養素は生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)やがんの予防につながります。野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻類も含めて、副菜とし、1日5〜6皿の摂取が目安です。食事をするときには、野菜を十分に食べているか意識してみるとよいでしょう。

### 歩いて健幸市内をめぐる

### 春ウォークラリー大会参加者募集

日頃見落としがちな春の芽吹きを肌で感じ、健康増進・体力づくりをしましょう。

- ▼とき 3月18日(出) 受付開始 午前8時30分 出発 午前9時
  - ▼ところ ひまわり公園(周辺約7km)
  - ▼参加費 1人300円
  - ▼申込方法 2〜3人のグループで申込窓口へ備え付けの参加申込書に参加費を添えてお申し込みください。
  - ▼申込窓口 市総合センター「ヴィーブル」 午前8時30分〜午後5時 各市民センター 休館日を除く平日 午前8時30分〜午後5時
  - ▼申込期間 2月3日(金)〜3月3日(金) 午後5時まで
- ※状況によりイベントが中止になる場合があります。詳しくは市ホームページを確認してください
- 申し込み・問い合わせ先 生涯学習課スポーツ振興班 ☎(248)5555



▲参加者募集チラシ