

## 寒さに負けない食事をしよう



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

今年も残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。

### 冬の食生活に欠かせない栄養素

かぜなどの病気にかからないためには、バランスよく栄養をとり、体の「免疫力」や「抵抗力」を高めることが大切です。

#### たんぱく質

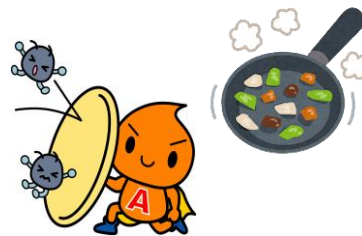
体を温めて、体力を維持し、寒さに負けない体をつくる働きがあります。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などに多く含まれています。

#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体の中に入るのを防ぐ働きがあります。

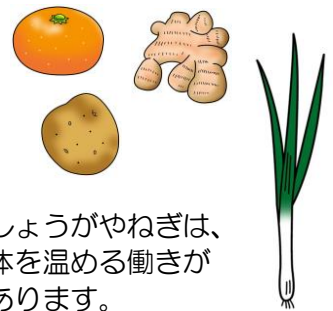
緑黄色野菜に多く含まれています。(油と一緒に調理すると吸収率が高まります。)



#### ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

淡色野菜、果物、いも類に多く含まれています。



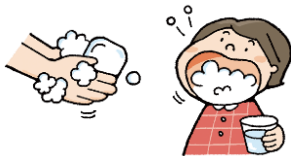
#### 脂質

少量で多くのエネルギー源になって、体を温める働きがあります。



### ～かぜ予防のポイント～

1. 手洗い・うがいをする



2. しっかり栄養をとる



3. 十分な睡眠をとる



4. マスクをつける



5. 人ごみを避ける



6. 適度な運動をする



かぜなどの病気にかからないために、日ごろからの予防を心がけましょう。

# 野菜をたくさん食べよう！

野菜には、人間が健康に生活していく上で欠かせない栄養成分がたくさん含まれています。野菜の種類や1日に必要な摂取量、栄養成分などが分かれば、より健康な生活に役立てることができます。

まずは野菜摂取量の現状を知るために、厚生労働省が令和元年度に実施した「国民健康・栄養調査」結果を見てみましょう。

## ≪ 野菜摂取量(20歳以上、性・年齢階級別) ≫

	平均値	280.5 g/日
性別	男性	288.3 g/日
	女性	273.6 g/日
年齢別	20歳代	222.6 g/日
	30歳代	239.5 g/日
	40歳代	246.8 g/日
	50歳代	268.6 g/日
	60歳代	307.2 g/日

## ≪ 1日の野菜摂取目標量 ≫ (「健康日本21」\*他より抜粋)

成人	350g以上
10歳以上	350g
8～9歳	300g
6～7歳	270g

「健康日本21」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために1日の野菜摂取目標量を350g以上(緑黄色野菜120g、淡色野菜230gを目安)と掲げられています。

\*「健康日本21」：厚生労働省が推進する健康づくり運動

20歳代よりも60歳代の方が、野菜摂取量が多いようです。どの年代も目標量に達していません。

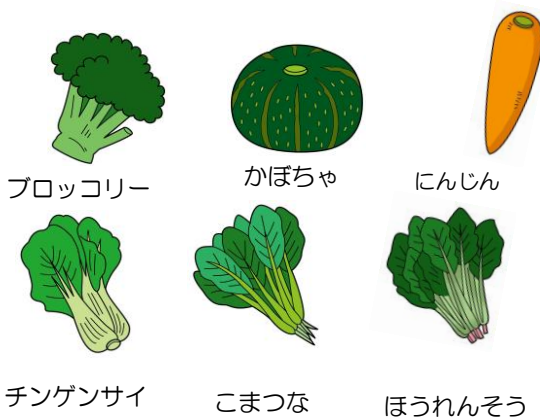
## ☆野菜をたくさん食べるために・・・

- ①毎食、野菜料理を取り入れましょう。朝食、昼食、夕食の3回に分けると無理なく食べられます。
- ②加熱調理(炒める、煮る、ゆがく等)でたくさん食べましょう。  
生野菜で食べるより、加熱することによりかさが減り、たくさん食べられます。
- ③新鮮で、おいしく食べられる旬の野菜を選びましょう。



### 緑黄色野菜(色の濃い野菜)

カロテン(ビタミンA)が多い。



★原則として可食部100g当たりカロテン含有量が600μg以上のもの(日本食品標準成分表より)

※カロテン量が600μg以下でも、日常的に摂取する量が多く、使用頻度が高いものは緑黄色野菜に分類されています。(例 トマト、ピーマン、アスパラガス)

### 淡色野菜(色の薄い野菜)

ビタミンCや食物繊維が多い。



いろいろな野菜を組み合わせると、栄養のバランスがよくなりますね。

