



野菜をしっかり食べよう!



野菜摂取量の目標値は 1日350g以上です!

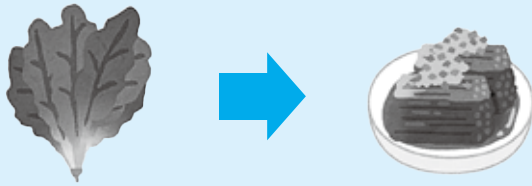


令和元年国民健康・栄養調査の結果によると、愛知県の野菜摂取量は**306g**で、目標値を下回っています。
都道府県別野菜摂取状況においても平成24年は**全国最下位**、平成28年も**下位群**の状況であるため、野菜摂取量を増やす必要があります。
野菜には**ビタミン類、ミネラル、食物繊維**が多く含まれています。このような栄養素を含む野菜を適量摂取することで、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がるといわれています。

◎野菜をたくさん食べるには

★かさ減らす

野菜は、かさが多いため満腹感を与えてくれますが、反対にたくさんは食べにくいということがあります。そのため、加熱をしてかさを小さくし、食べやすくしましょう。



★主菜に付け合わせをつける

主菜とは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品といった食事の中心となるおかずのことをいいます。主菜に付け合わせをつけることで、1日の野菜量を増やしましょう。簡単に用意することができるミニトマトやきゅうりなどが手軽です。



参考：・野菜、食べていますか?-e-ヘルスネット-厚生労働省
・+70gの野菜で食生活を見直そう

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

人は口から老いる オーラルフレイルとは? (前編)

WHO(世界保健機関)は「健康とは肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」としていますが、フレイルはそれらを失って要介護が目前の状態だと言えるでしょう。

その最初の入り口が、最近では「口の機能の衰え」ということが明らかとなり、とても重要視されています。

研究によりますと、現在の歯の本数が20本未満、舌を器用に動かす能力の低下、咀嚼する能力の低下、舌の押し力(舌圧)の低下、半年前より硬い物が噛み

にくい、お茶や汁物でむせることがある。この6項目をチェックして3項目以上に該当する人は、「オーラルフレイル」と診断されます。

オーラルとは口のこと、つまり口のフレイルであり、口の機能の低下と言えます。オーラルフレイルと診断された人の数年後を見ると、このようなことがわかりました。身体的フレイル状態になる人は2.4倍、サルコペニア(筋量と筋力の低下)は2.1倍、要介護認定は2.4倍、総死亡率は2.1倍となっています。

元気な高齢者、約2千人を約3年半にわたり追跡した調査です。

信憑性はとても高く、**オーラルフレイルを避けることが全身のフレイル予防にもつながります。**

口腔内を健康に保つために、日頃からの歯科医院への受診を心がけましょう。

(海部歯科医師会)