

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今回は、**野菜摂取**について考えてみましょう。

食生活  
・栄養

身体活動  
・運動

休養・  
こころの健康

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健診・  
検診の受診

## 清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

豊かな自然に恵まれている岐阜県では、数多くの野菜が作られています。しかし岐阜県民の1日の平均野菜摂取量は男性が全国で38位(273g)、女性が33位(257g)と、全国の中でも少ないのが現状です。(2016年、厚労省国民健康・栄養調査より)そこで県では、県民の野菜摂取量を増やすことを目的とした「ぎふ野菜ファースト」プロジェクトを展開しており、特に8月31日の「野菜の日」を含む8月は「野菜ファースト強化月間」として、野菜摂取の大切さのPRに力を入れています。

### 1日350gの野菜を食べよう!

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、野菜の摂取量を増やすことで、生活習慣病などの予防につながることが多くの研究で明らかになっています。

厚労省では、成人の1日の野菜摂取の目標量を350gと掲げていますが、岐阜県民の約7割が達成できていません。毎日の食事に「+1皿(約70g)」の野菜を加えるよう心がけましょう。

- ①いつもの食事に**+野菜1皿**
- ②食事の**1番最初に野菜**を食べましょう
- ③野菜摂取量**全国1位**を目指しましょう



### たっぷり野菜

食事は「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。

暑い日が続く夏は食欲が落ち、食生活が乱れがちですが1日3食規則正しく、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### 忙しい時に野菜を食べるポイント

|        |                   |
|--------|-------------------|
| Point1 | 加熱して「かさ」を減らす      |
| Point2 | 冷凍野菜を上手に活用        |
| Point3 | 汁物を具たくさんにする       |
| Point4 | 洗うだけで食べられる野菜を利用する |

#### 野菜100gの目安



### しっかり減塩

野菜をしっかり食べている方も、調味料を多く使ってしまうと、食塩の摂取量も増えてしまいます。塩分の摂りすぎになっていないか注意しましょう。

#### 減塩を上手にすすめるポイント

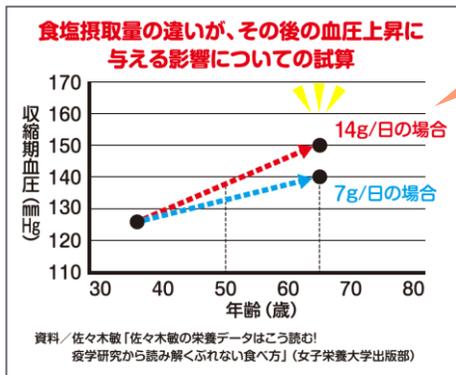
|        |                |
|--------|----------------|
| Point1 | 汁物は1日1杯まで      |
| Point2 | 香辛料や酸味を活用      |
| Point3 | 低塩・減塩調味料を活用    |
| Point4 | めん類の汁は残す       |
| Point5 | 食卓に調味料を置かない    |
| Point6 | 栄養成分表示を確認する習慣を |

県民の食塩摂取量は、調味料からの摂取が約7割です

# 食塩のとり過ぎと高血圧

## 長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

血圧は、高齢になるにしたがって高くなる傾向がありますが、歳をとってから、急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。



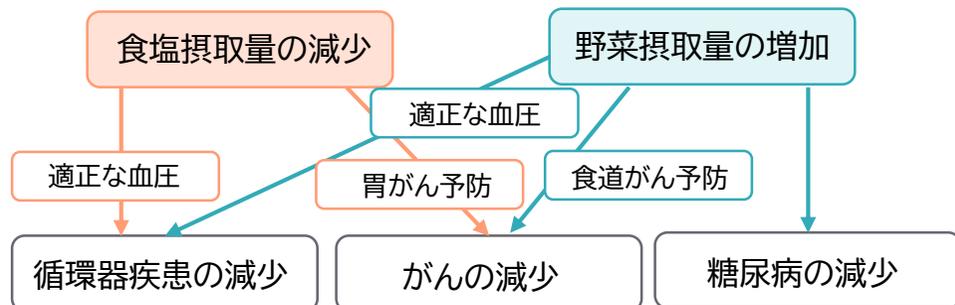
将来(10年後)の高血圧の予防のために、今からの減塩が大切です!

### 食塩摂取量の1日の目標量

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

1食で2~3gが目安!

## 生活習慣病と食塩・野菜の関連



出典/健康日本21(第2次)参考資料スライド改変

## 家庭血圧の測定

1日2回、朝と晩に測定して、ふだんの血圧の状態を確認してみましょう。

正常血圧:115/75mmHg未満(朝・晩それぞれの平均値)

高血圧:135/85mmHg以上(朝・晩いずれかの平均値)



令和4年度

8/22 スタート!

清流の国ぎふ健康経営優良企業 募集中!

平成31年度から、健康経営の顕著な取り組みや模範となる健康づくりを行っている企業を「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰しています。今年度も企業の募集を開始しましたので、ぜひご応募ください。

応募方法 持参、簡易書留又はメールにより申請書等を書面9部(押印不要)又はPDFファイルにて提出  
募集期間 令和4年8月22日(月)から9月22日(木)午後5時必着  
応募基準 募集要項に記載の応募基準を全て満たす企業  
表彰式 優良企業に選定された場合は、県が主催する表彰式にご参加いただきます。  
また、優良企業の取り組みを紹介する冊子、パネル、動画を作成予定です。



募集要項・様式はこちらから <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18488.html>

二次元コードはこちら



8月は、『野菜ファースト強化月間』