

冬期間は寒さをしのぐために、鍋などの温かい物を食べたり、根菜類を食べる機会が多いので、身体は熱を蓄えた状態になっています。

そのため、春は夏に向けて冬の間に溜まった老廃物を排出し、夏の暑さをしのげるように準備する季節となります。

その時期に、切り替えが上手くできないと、身体に熱がこもってしまい、不眠やだるさ、アレルギー症状が強くなるといった不快な症状がでてきてしまいます。

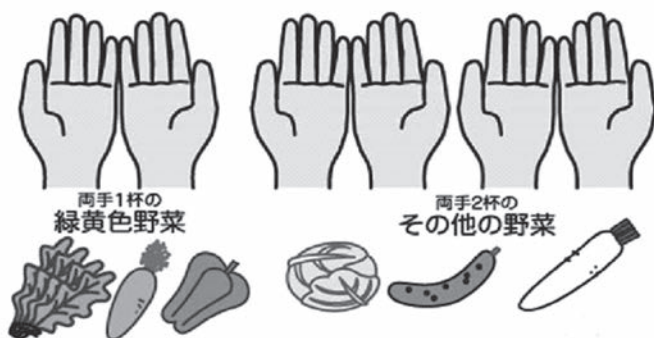
この不調の原因となる**老廃物の排出**に一役買っているのが野菜で、身体の調子を整える役割をする大事な食材です。

今回はなかなか摂りづらい野菜についてのお話です。

野菜に含まれる栄養素の働き

1. 季節に応じた丈夫なからだを作る
2. 高血圧予防（野菜には高血圧の原因であるナトリウムを排泄するカリウムが豊富に含まれています。）
※腎臓の悪い方はカリウムを摂りすぎると不整脈を起こすので、摂りすぎには注意しましょう。
3. 骨粗鬆症予防（小松菜や水菜、春菊、チンゲン菜などの葉物野菜、大根やかぶの葉などにカルシウムが多く含まれています。）
4. 糖尿病や高脂血症、肥満などの予防（血糖値や、血中脂質の急な上昇を抑え、内臓脂肪が増えるのを防ぎます。）
5. 若さを保つ

～ 野菜の1日のめやす【手ばかり法】～



幼児や小学生などは年齢にあわせて必要量は変わってきます。
それぞれの手ではかる手ばかりでイメージをつかみましょう。
子どもも成人も生野菜なら両手に軽く山盛り3杯が1日の野菜の目安量になります。

このように、野菜は健康な食生活をおくる上で重要ですが、本町の町民アンケートでは半数以上の方が1日の野菜の適量の1/3程度しか摂取できていない現状です。

トマトやキュウリなどの野菜の丸かじりや、お味噌汁の具を多くするなど、日々の食事で両手に軽く山盛り3杯分の野菜を食べて心も身体も健康な体づくり、健康維持していきましょう。