

世田谷区に住むみなさまへ



野菜をよく噛んで食べよう

～野菜の摂り方 脂質異常症・肥満 やせについて～

世田谷区では 16 歳～40 歳未満の方を対象に区民健診を行っています。
世田谷総合支所健康づくり課で実施した区民健診の結果から見た、気をつけたい生活習慣と対応方法をまとめました。

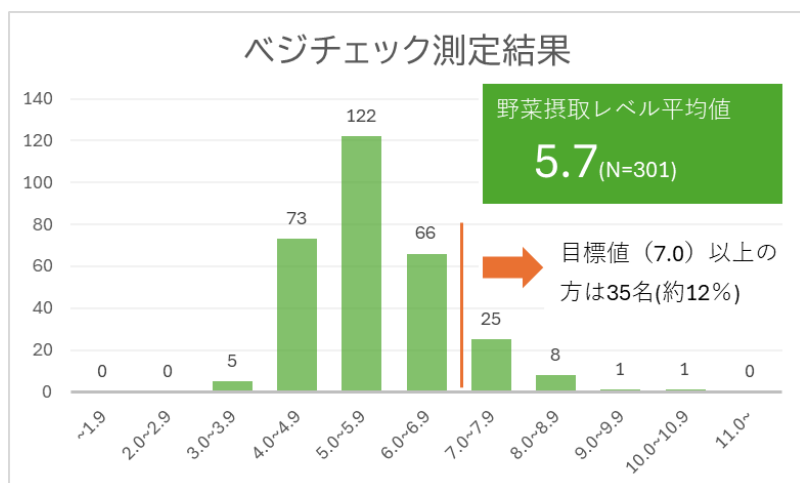
目次

1. [ベジチェック®の結果、野菜不足の人が88%?!](#)
2. [バランスのよい食事～①脂質異常症・肥満～](#)
[バランスのよい食事～②やせ過ぎに注意～](#)
3. [参考資料](#)

1. ベジチェック®の結果、野菜不足の人が88%?!

世田谷地域の区民健診にてベジチェック®を実施した方の中では、

88% の人が野菜不足という結果に！



ベジチェック®とは？…

手のひらをセンサーに約 30 秒押し当てただけで、簡単に推定野菜摂取量を測定できる機器です（公式 HP 引用）。

※ベジチェック®は医療機器ではありません。表示される値はあくまでも目安です。 出典：KAGOME

1日の野菜摂取量は 350g 以上 を目標にしましょう！！

【健康せたがやプラン（第三次）第4章地域の健康づくり・健康日本21（第三次）野菜摂取量の目標値は350g/日以上です】

350g ってどれくらい…？

生の状態で両手 3 杯分に相当します。



緑黄色野菜

にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、
トマト、小松菜、ピーマンなど

両手に 1 杯



その他の野菜

キャベツ、きゅうり、ねぎ、れんこん、
ごぼう、なす、玉ねぎなど

両手に 2 杯

令和6年「国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の野菜摂取量の平均は258.7gでした。
あと副菜の小鉢1品分を追加することで、目標とされる350gに近づきます。
毎日の食事に「もう1品」を意識してみましょう。

野菜をしっかりとることは、病気の予防や健康の維持にとっても重要です。

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富に含まれており、

生活習慣病の発症リスクを抑える働きがあります。

栄養素のはたらきの詳細は[こちらから](#)↓

（参考リンク）：[「健康日本21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～栄養・食生活/栄養素と食品成分」](#)

野菜摂取の工夫は…

○茹でる、炒める、蒸すなどの加熱調理でかさを減らす。

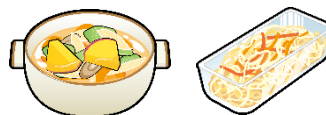
○便利な冷凍野菜やカット野菜などを活用する。

○常備菜などを用意しておく。

☆野菜ジュース、プロテイン飲料は、糖質が高く、食物繊維が少ないものが多いです。

また、飲料やサプリメントに頼ると噛む回数が減ってしまいます。

食材でしっかりとることも大切です。



☆噛むことのメリット

噛むことで、あごや口まわりの筋肉を鍛えることができます。また、脳への血流が増加し脳を活性化
する、よく噛んでゆっくり食べることにより肥満予防になるなどメリットがたくさんあります。

☆噛むことで唾液が出るメリット

唾液は、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にします。また口内の清潔・健康
を保ち、むし歯や口臭を予防してくれます。

噛みごたえのある野菜を食べて、自然と噛む回数を増やしましょう！

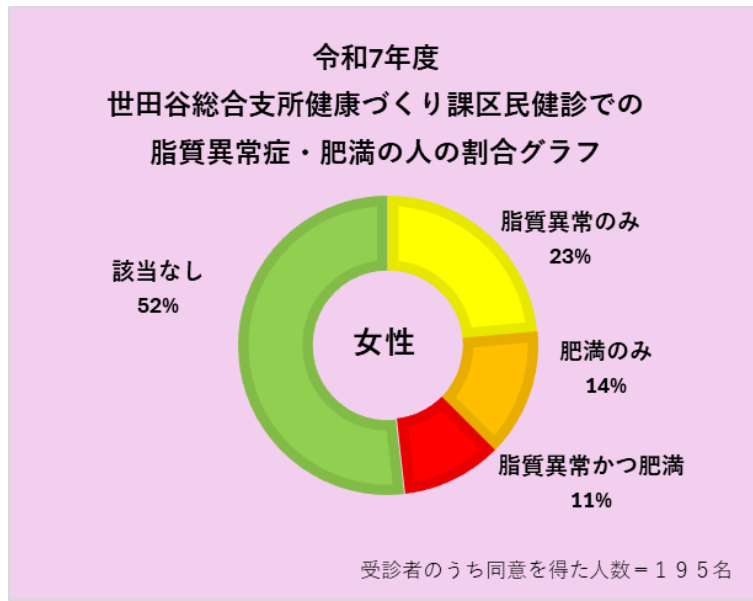
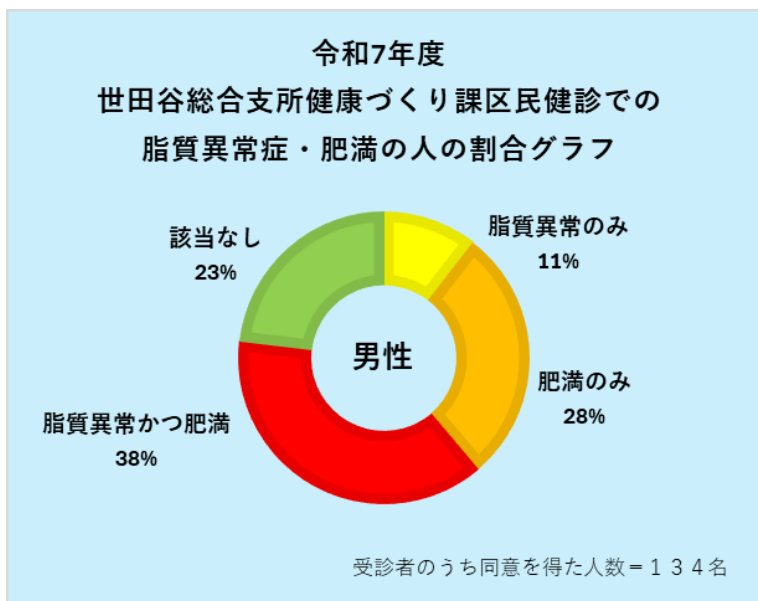
2. バランスのよい食事～①脂質異常症・肥満～

脂質異常症・肥満(予備軍含む)の方が、**男性で77%、女性で48%**という結果でした！

男性では、肥満と脂質異常症をあわせ持つ人が多い傾向があります。

一方女性では、この2つを同時に持つ人は少なめですが、体脂肪が多い「隠れ肥満」の人が多く
見られます。

こうした特徴は一時的なものではなく、毎年同様の傾向が確認されています。



■ 肥満とは

肥満とは、BMI（体格指数）が25以上の状態をいいます。

肥満になると、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

◎ BMI の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

※世田谷区では体脂肪率が「男性 20%以上、女性 30%以上」の方も

肥満の予備軍として保健指導対象としています

■ 脂質異常症とは

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が基準値を外れた状態です。

自覚症状がほとんどないまま進行し、放置すると動脈硬化を引き起こします。

その結果、心筋梗塞・脳梗塞といった重大な病気につながる可能性があります。

※食事や運動などの生活習慣を見直してもコレステロール値が改善しない場合、体質的な要因が関係している可能性があります。特に「家族性高コレステロール血症」のような遺伝性の疾患が背景にあることもあるため、気になる場合は医療機関への受診をご検討ください。

■ 隠れ肥満（サルコペニア肥満）とは

体重は標準範囲でも、筋肉が少なく体脂肪が多い状態をいいます。

見た目では分かりにくいいため、注意が必要です。

主な原因として運動不足・たんぱく質など栄養不足が考えられます。

（参考リンク）：[「健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～脂質異常症」](#)

予防について

○食事のポイント

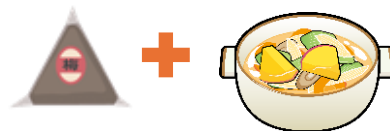
- ・栄養バランスのよい食事、主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけましょう。
 - ・魚はLDL コレステロールの上昇を抑えるはたらきがあるため、肉ばかりではなく魚もとりたいしょう。
 - ・野菜はコレステロールなどの吸収を緩やかにしてくれるため、積極的にとりましょう。
- 例えば…



☆丼物や麺類の場合は野菜が少ないことが多いため、サラダを追加する



☆おにぎりやパンだけで済ませず、具沢山の汁物などを多めに作っておく



○食べ方のポイント

- ・欠食をしない：欠食すると、過剰に糖や油脂を吸収してしまいます。
- ・ゆっくり噛んで食べる：満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑えることができます。

○生活習慣のポイント

- ・適度な運動をする

バランスのよい食事～②やせ過ぎに注意～

野菜をとることは大切ですが、それだけでは十分ではありません。

しっかり食べて、やせ過ぎにも注意しましょう。

■ 世田谷地域の現状（R7 年度）

区民健診受診者のうち、

女性：21%（約5人に1人）がやせ 男性：4%がやせ という結果で、

女性でやせの割合が高い傾向にあります。

男性では、極端な糖質制限などの偏った食事や無理な制限が見られる場合があります。

■ やせとは

BMI（体格指数）が 18.5 未満の状態をいいます。

◎ BMI の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

■ やせによる健康への影響

やせすぎると、さまざまな健康リスクが高まります。

- 骨粗しょう症
→ 健康な骨を保つためには、20 歳以降も BMI18.5 以上が必要とされています
- 女性の健康への影響
→ 月経異常、不妊、低出生体重児のリスクの上昇 など
- 貧血になり、疲れやすくなる
→ 鉄以外にも様々な栄養素が不足し、栄養バランスが偏ります。
- 免疫力が低下し、病気にかかりやすくなる
- 内臓下垂
→ おなか周りの筋肉が弱くなり、内臓を支えにくくなります

■ 注意が必要な状態

やせ願望が強くなりすぎると、摂食障害につながる可能性があります。

気になる症状がある場合は、早めに専門機関へ相談しましょう。

やせの予防のためにできる工夫は…

○食事・生活習慣のポイント

- 1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
野菜をしっかり取るだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。
一度に多く食べられない場合は、間食を取り入れるなどして食事回数を増やしましょう。
- 夕食が遅くなる場合は、早めの補食を活用しましょう。
夕方ごろにおにぎりなどの主食を先にとることで、エネルギー不足を防ぐことができます。
栄養補助食品は食事の代わりではなく、補助的な間食として取り入れることをおすすめします。
- サプリメントに頼りすぎない食生活を意識しましょう。
基本は、日々の食事から必要な栄養をしっかり摂取することが重要です。
- 筋力トレーニングを習慣にしましょう。
やせ型の方は筋肉量が少ない傾向があるため、週2～3回程度の筋力トレーニングが効果的です。
自重トレーニングなど、無理なく継続できる方法から始めましょう

※食習慣だけでなく、運動習慣や睡眠などの生活習慣を整えることが、生活習慣病予防につながります。

(参考リンク) : [ちょうどよいバランスの食生活（農林水産省）](#)



3. 参考資料

- [食生活相談室の案内](#)
- [ウォーキングマップ](#)