

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～

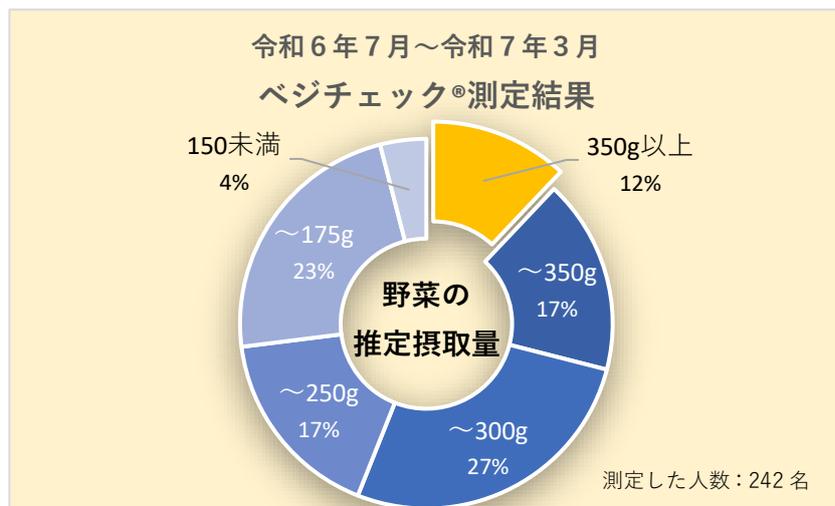
世田谷区では 16 歳～40 歳未満の方を対象に区民健診を行っています。
世田谷総合支所健康づくり課で実施した区民健診の結果から見えた、気をつけたい生活習慣と対応方法をまとめました。

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日の野菜の摂りたい量は 350g 以上!

【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5年「国民健康・栄養調査」では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は256.0gでした。
あと副菜の小鉢1品程度で350gに近づきます！あと1品プラスを心がけましょう！

野菜をとることは、病気を予防し健康を維持するために非常に重要です。

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維 を多く含んでおり、

生活習慣病の発症リスクをおさえることができます。

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…

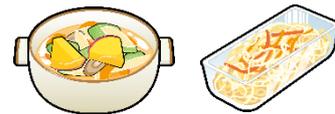
○茹でる、炒める、蒸すなどの加熱調理でかさを減らす。

○便利な冷凍野菜やカット野菜などを活用する。

○常備野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。

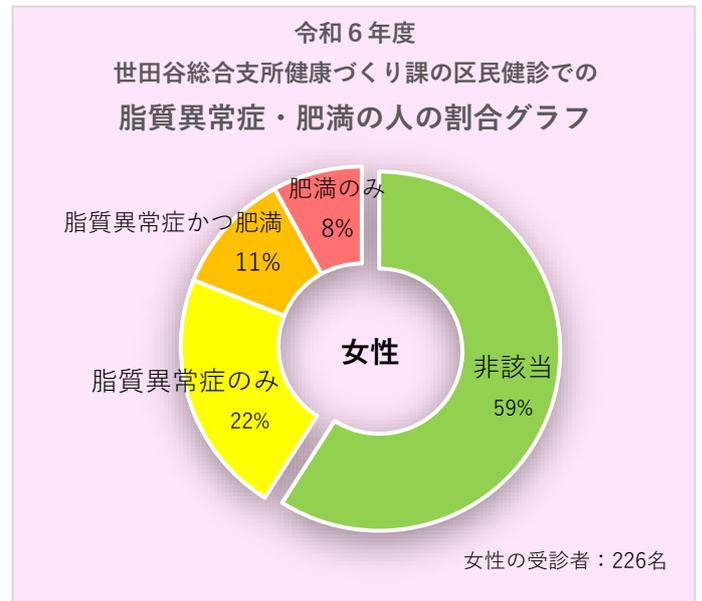
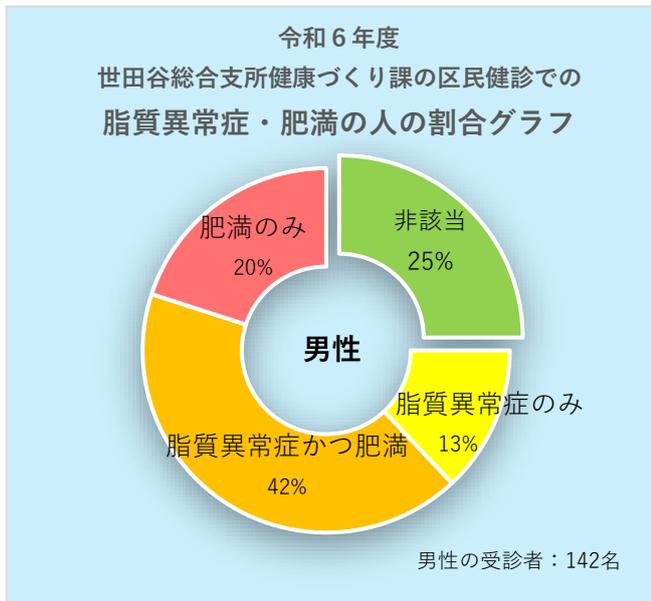
☆噛むことで唾液が出るメリット

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75%、女性で41%**という結果でした！



肥満とは：BMI（体格指数）25以上の方。肥満によって脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。

BMI：体重（kg）÷（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)の値が基準値から外れた状態。放置してしまうと動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など深刻な病気になることもあります。

隠れ肥満(サルコペニア肥満)とは：筋肉が少なく体脂肪が高い状態。体重は正常範囲でも、体脂肪率が高い。運動不足、または筋肉をつくる栄養素が不足している可能性があります。

(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

○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にいれましょう。

○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



○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。

○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～

一方、野菜を取るだけでは不十分です。しっかり食べて、やせ過ぎにも気を付けましょう。

R6 年度世田谷地域の区民健診受診者のうち、

女性は **26%、4人に1人がやせという結果に！**

男性は 3%がやせという結果で、女性と比べ割合は少ないですが、糖質制限など極端で危険な制限は男性に目立ちます。

やせとは：BMI（体格指数）18.5未満の方。

BMI：体重（kg）÷（身長（m））²

やせによる健康被害は…

- ・疲れやすくなる
- ・免疫力が下がり、病気になりやすくなる
- ・骨粗しょう症（正常な骨密度であるためには、20歳以降のBMIが18.5以上である必要があります）

- ・内臓下垂（痩せによっておなか周りの筋肉が弱くなると、内臓を支えきれなくなり、内臓が垂れ下がってきます）
- ・女性の健康（月経異常、低出生体重児のリスクなど）に関わる疾患リスクが上がる
- ・やせ願望が深刻化すると、摂食障害を招く恐れがある（症状が重くなる前に専門機関に相談しましょう）

やせの予防のためにできる工夫は…

○1日3食バランスよく食べ、野菜摂取だけでなく、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることが大切です。1度に多く食べられない場合は食事回数を増やしましょう。

○夕食が夜遅くなる場合は夕方ごろにおにぎりなど主食を先にとりましょう。

また栄養補助食品を食事の代わりではなく、間食として取り入れるとよいでしょう。

○サプリメントや栄養補助食品だけに頼らない食事を心がけましょう。

○筋力トレーニングを習慣に（多くの場合やせ型の方は筋肉量も少ないため、週2-3回程度の筋力トレーニングが必要で、自重トレーニングが手軽です）。

※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](#)

世田谷総合支所健康づくり課 事業係（栄養・歯科）：03-5432-2893

保健相談担当 ：03-5432-2896