

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No.52  
令和7年11月



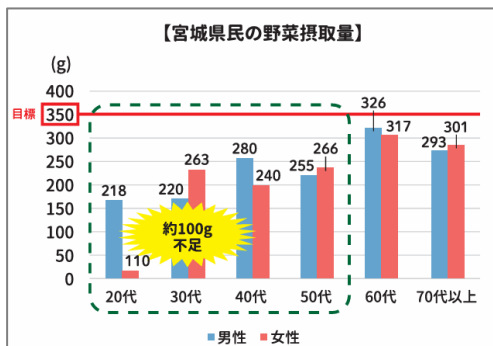
## 今回のテーマは「ベジプラス」



～11月は「みやぎ健康月間」「みやぎ食育推進月間」「歯と口腔の健康づくり月間」です～

## 野菜、足りていますか？

宮城県民の一日の野菜摂取量は減少傾向にあり、特に20～50歳代では目標の350gに対して約100g不足しています。



出典：令和4年宮城県県民健康・栄養調査結果

## 野菜を食べるとこんなにいいコトが！

野菜を食べることは、短期的にも長期的にも様々なメリットがあることが研究等により分かっています。

- 食事の質の向上
- 体重増加の抑制・肥満の予防
- がん、循環器病、糖尿病などの予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下



- ・1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約4%低下
- ・野菜を1日300g食べると野菜を食べない場合と比べてリスクは11%低下

## あなたはどっち派？

自分に合った方法で、無理なく「ベジプラス」してみませんか？

### 選び方でベジプラス

スーパーやコンビニで食べ物を選ぶときに、少し意識するだけでOK！時間がない人にもおすすめです♪

そのまま食べられる商品



温めるだけの商品



お湯を注ぐだけの商品



### ささっと/調理でベジプラス

調理をすると、野菜のかさが減って量が多く食べられる、好みの味付けにできる、好きな野菜が食べられるなどのメリットがあります。

#### 野菜スープにする

- ▶ 鍋でたまねぎやにんじんの野菜を炒めます。  
① 乾燥野菜や冷凍野菜を使うとさらにお手軽
- ▶ トマト缶と水、コンソメを加えて煮ます。  
② 乾燥野菜や冷凍野菜を使う場合はここで追加
- ▶ 野菜に火が通ったら調味料で味を調えます。



#### 電子レンジを活用

- ▶ 好きな野菜を乱切りにして、皿にのせ、水を少し振りかけます。
- ▶ ラップをかけてレンジでチンしたら温野菜の完成です。  
① お湯でゆでるよりも短時間

調味料をかけてそのまま食べても調理に使ってもOK!



### イベントのお知らせ 「令和7年度みやぎ食育と健康づくりフェスタ」

日時：令和7年11月4日（火）11:00～16:00  
会場：AER（アエル）仙台市中小企業活性化センター  
対象：県民の皆様（申込不要）  
内容：食育・健康のセミナー、展示等 詳細はコチラ→



参考：厚生労働省作成リーフレット「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに」



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL：022-363-5503（直通） FAX：022-362-6161

ホームページ：<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

塩釜保健所 健康

