

塩分摂取と野菜を組み合わせた健康管理のすすめ

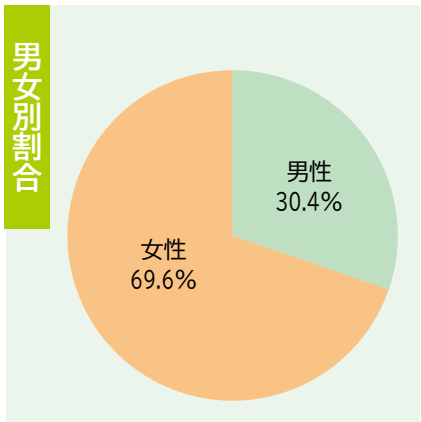
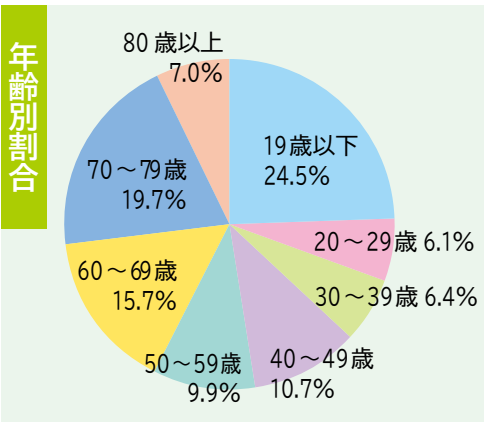


健康を維持するためには、塩分摂取量を意識することが大切です。
その際にあわせて意識したいのが「野菜摂取」です。野菜に多く含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分を体外に排出するのを助けてくれる働きがあり、特に高血圧の予防や改善に効果的です。

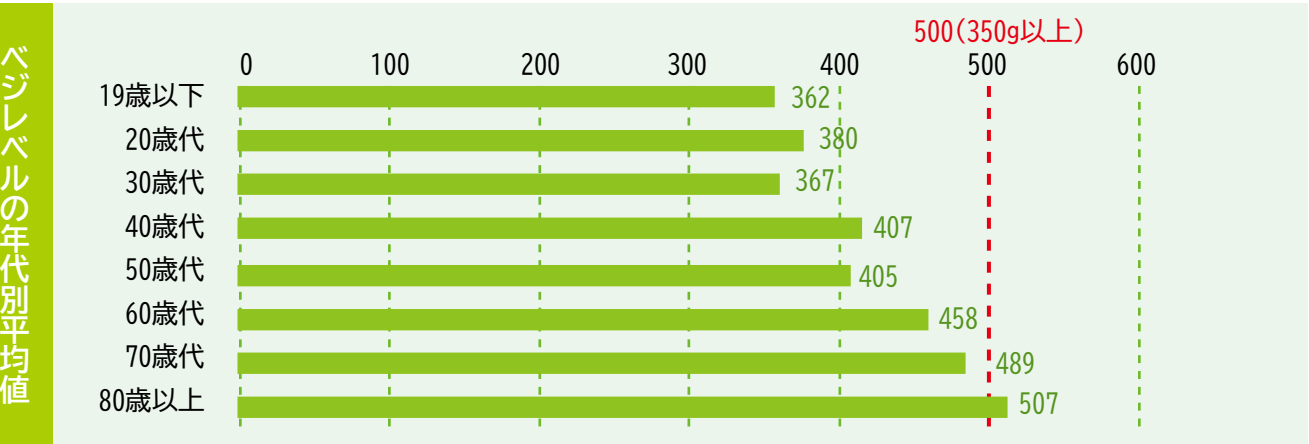
毎日の食事に、積極的に野菜を取り入れましょう。

◆令和7年度ベジメータ®測定結果から見る、本市の野菜摂取状況

野菜摂取量を数値化できる測定機器「ベジメータ®」を活用し、市内で測定会を行いました。その結果を公表します。



測定協力者数 543 人
対象：10歳以上の市民



ベジレベル判定	560～1200	素晴らしい値です。	推定野菜摂取量 400g 以上
	500～550	非常に良い値です。	推定野菜摂取量 350g～399g
	420～490	頑張っています。	緑黄色野菜 0.5 皿不足
	350～410	日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。	緑黄色野菜 1 皿不足
	300～340	野菜不足気味です。	緑黄色野菜 2 皿不足
	0～290	非常に野菜が不足しています。	緑黄色野菜を含め 2.5 皿以上不足

※ベジレベル…野菜接種状況を0～1200のスコアで表す指標

※1皿の目安量は70g

測定の結果、10歳代から70歳代までにかけて野菜摂取量が不足している傾向にあることが分かりました。また、年齢が若くなるほど野菜摂取量が少なくなる傾向にあります。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。これらは生活習慣病の予防や、病気になりにくい体を作るためには必要不可欠な栄養素です。

1日に食べたい野菜の量は350g

生野菜の状態、両手に山盛りいっぱいくらいが適正量の目安です。
350gのうち、緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g摂取するようにしましょう。

生野菜で食べる場合は量を摂ることが難しいので、加熱して食べることをおすすめします。

※腎機能が低下している人は、かかりつけ医などに相談しながら野菜を摂りましょう。

◆特定健診を受診し、推定食塩摂取量を知ろう

40歳から74歳までの国民健康保険加入者は、市の特定健診を受診すると推定食塩摂取量を測定できます。この機会に、食生活を見直してみませんか。



これが350gの目安量です！

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線235）

第15回ツール・ド・三陸

～サイクリングチャレンジ2026～ in りくぜんたかた・おおふなと



本年も第15回目となるツール・ド・三陸が開催されます。

本市と大船渡市にまたがるコースを多くのサイクリストたちが通過する予定です。ぜひ沿道にて声援をお願いします。

10月3日(土)には前日祭としてまちなか広場周辺で様々な催しや箱根山を会場としたヒルクライムレースを開催します。また、本年の前日祭は、まちなか広場周辺で行われるほんまる茜市と共同開催します。どなたでも参加可能ですので、皆様のご来場をお待ちしています。

※前日祭の詳細は公式ホームページで随時更新します。次の二次元コードからご覧ください。

◆日時：10月3日(土) 前日祭…午後1時～※出場者以外も参加可 ヒルクライムレース…午後2時～
10月4日(日) サイクリング…午前7時30分～各コーススタート

◆場所：前日祭…まちなか広場周辺
ヒルクライムレース…姥石神社前から箱根山頂上まで※観覧は杉の家はこねのゴール付近
サイクリング…市内および大船渡市のコース上



問い合わせ先 市役所交流推進課スポーツ交流係（内線412）