

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「野菜をたべよう」

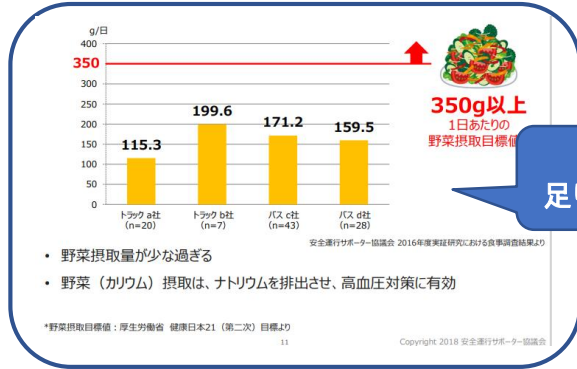
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022  
4月号  
Vol.56号

野菜には、食塩の尿中排泄を促す働きがある「カリウム」や、ウイルス感染や癌予防に効果的な「ビタミンC」さらには心筋梗塞などを予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取していた人は「カリウム」「ビタミンC」「食物繊維」が目標量異常しっかり摂れています。  
炭水化物に偏りがちな外食でも、少し意識して野菜を摂る生活を続けると病気になりづらい身体で、健康起因事故を起こさないドライバーになります。

## ・ドライバーの食事状況(野菜摂取)



全然足りていない

## ・野菜を食べるコツ～野菜料理を1日5皿食べると約350g摂れる！

- ①皿目：朝は具沢山の汁物(コンビニのけんちん汁やミネストローネでも可)
- ②③④皿目：毎食一皿は野菜のおかずを食べる
- ⑤皿目：がんばって、更にあと一皿どこかで食べましょう！

野菜350gってどのくらい？

料理にすると 野菜料理 5皿に

生の野菜だと 生野菜の目安量

かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう  
具だくさんのみそ汁 ほうれん草のおひたし 野菜炒め

## ☆単品はお得感で選ぼう！カラフルなものを

- ①麺類  
どんこつラーメンより **ちゃんぽんめん**
- ②お弁当  
からあげ弁当より **幕/肉弁当**
- ③丼もの  
かつ丼や親子丼より **中華丼・三食丼**
- ④パン  
惣菜パンより **サンドウィッチ**

コンビニで選ぶなら

- ・管理栄養士監修
- ・1日の1/2の野菜
- ・野菜たっぷり

という表示を参考にしてもgood!



野菜の食べ方チェック  
半数以下の方は特に要注意!

- 1 今日朝食に野菜をたべた
- 2 野菜が好き
- 3 付け合せの野菜も全部たべる
- 4 煮物やお浸しなども食べる
- 5 外食より自宅で料理を食べることが多い
- 6 緑黄色野菜はだいたい分かる
- 7 野菜料理を5品以上作ることが出来る
- 8 主食・主菜・副菜を揃えて食べている

このような選び方をしていますか？

量は食べているけど...  
主食ばかり  
おにぎり カップラーメン 主食

菓子パンだけ...  
エネルギーも栄養素も不足  
メロンパン 紅茶(加糖) 主食

主食 主菜 副菜

おにぎり から揚げ 野菜のみそ汁

主食 主菜 副菜 乳製品

サンドイッチ (卵・ハムなど) 野菜サラダ ヨーグルト

主食 主菜 副菜

焼きそばパン ゆで卵(1個) 野菜サラダ

主食 主菜 副菜

牛丼 ひじき煮

健康メニューで手軽に副菜をプラス!

バランスアップ!

一般社団法人 健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会  
http://health-ma.jp 03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
https://trubus.org tb@trubus.org  
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

