

明日もきつと HEALTHY LIFE

第41号
2018年8月19日
香川県

平成28年の香川県民の野菜摂取量は前回（平成23年）の県民健康・栄養調査 男性：269g 女性：252gと比較すると、**男性は13g↑で282g、女性は9g↑で261g**でした。しかし、野菜摂取量の目標は350g（成人1人1日当たり）。

目標まで約80g不足している状況です・・・。

野菜をもっと簡単に食べるにはどうすればよいのでしょうか？

今月の
HEALTHY 情報

ベジ・食べる ～野菜を食べよう～

野菜 350g は
これくらい！



野菜料理に置き換えると
小鉢 **約5皿分**になります

▶ 働き盛り世代の昼食をのぞいてみました

忙しくて昼食は
デスクで食べます…

Aさんの場合



パンやごはん中心の
食事は炭水化物が主
になるので、ミネラ
ルや食物繊維等が不
足気味ですね。

サラダを
プラス！



コンビニ・スーパーに売って
いる惣菜を利用しよう

昼食の時間はゆったりと
しっかり食べています！

Bさんの場合



バランス、色合い共に良
いですね◎
前日に保存容器に作り
置き料理を詰めおくと
忙しい朝でも便利です。



作り置き野菜料理を
うまく活用！



簡単に野菜をプラス

外回りが多いので
昼食はだいたいどんです

Cさんの場合



うどん単品の食事は
バランスがとりにく
いですね。
具が入ったものを選
ぶか、おかずを追加
すると◎

おでんを
プラス！



おでんなど
お店にあるものを利用しよう

Q 野菜は値段が高く、使いきれないことも多いので、なかなか購入できません・・・。

A 天候などにより野菜の価格は変動しますね。しかし、価格の安定している野菜（根菜、もやしなど）やきのこ、旬の野菜など手に取りやすい値段のものもあります。また、最近は便利な冷凍野菜や使いきりサイズの野菜なども多く見られます。上手く組み合わせて、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

あなたはいつ受ける？乳がん検診

10月の休日は かがわマンモグラフィサンデーへ

近年、メディアでも多く取り上げられている「乳がん」。

11人に1人が発症するといわれ、県内で女性に一番多いがんです。

県は、平日に検診を受けにくい、主に働き盛りの世代に対し、受診しやすい環境づくりとして「乳がん月間」である10月の休日に乳がん検診「**かがわマンモグラフィサンデー**」を行います。この機会に乳がん検診をぜひ受けましょう。

香川県がん征圧イメージキャラクター「ソウキくん」



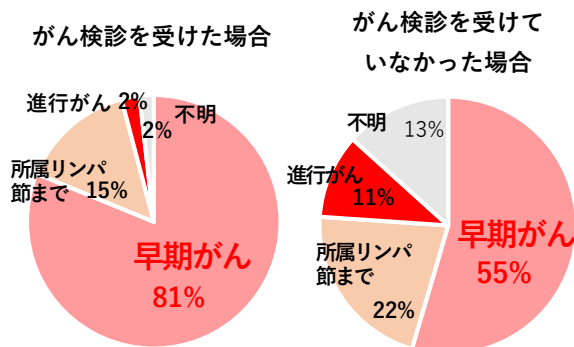
乳がんは早期発見・治療を行えば高い確率で治る病気です。

申込方法：実施医療機関に直接電話でお申し込みください

受付期間：平成30年8月6日(月)～
原則、検診実施日の1週間前まで
(受付は先着順)

対象：県内に住民票のある
40歳以上の女性

がんが発見された時の進行度の違い(乳がん)



出典：香川県地域がん登録2014

実施医療機関等の詳細は、添付のチラシまたは

[香川県がん対策ホームページ](#)

検索

をご覧ください。

お手軽野菜料理レシピ

ズッキーニのニンニクしょうゆ炒め

材料	2人分
ズッキーニ	1本
チューブ入ニンニク	3cm
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
炒りごま	少々



- ズッキーニは洗ってヘタをとり、5mm幅の輪切りにする。
- 油をしたフライパンで両面に焼き目がつくまで加熱する。
- ニンニクを加えて炒め、しょうゆ、バターを加え、軽く加熱する。
- 最後に炒りごまをふって、出来上がり。

暑い夏にさっと作れる1品です。
ズッキーニはかぼちゃの仲間です。色々な料理に使えますよ。
みなさんもチャレンジしてみてください。