



## 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 8月号 Vol.142

先月の野菜摂取週間から野菜を意識している人も多いみたいですね♪もうすぐ年に一度の健康診断。このまま、野菜を意識した食事を続けていたら、色々な数値が改善するかもしれません。野菜摂取をさらに意識して、ラストスパートかけましょう!

ここで、ちょっと思い出して欲しい。ワイドの健康課題を。

### 【ワイドの健康課題】

「腎臓系」が基準値外の数値の人が7割もいる!

- ・腎臓系の数値をよくない数値を放置しておくとうるが悪くなる
- ・悪化する前に基準値内に戻したい!
- ・腎臓系の数値をよくする方法のひとつが「減塩・排塩」
- ・減塩目標量は、【男性 7.5g/日、女性 6.5g/日】

★環境委員会からの提案★  
9月の健康診断に向けて、「排塩」できる野菜の摂取を意識してみませんか?

### 排塩するのにおすすめの栄養素「カリウム」を多く含む野菜を食べよう!

～おさらい～

「カリウム」は、健康維持や正常な体の機能を支えるために重要な栄養素。余計な塩分を尿として排出する働きがあります。

【カリウムの1日の摂取目標量】※腎機能が正常であれば尿として体外に排出するため、過剰摂取を心配する必要はありません。

成人男性 3,000mg 以上 / 成人女性 2,600mg 以上



#### ★注意★カリウムは水に溶ける!

水にさらしたり茹でたりせずに、さっと洗って生で摂取するか、スープやみそ汁など煮た汁と一緒に飲むような調理法がベストです。  
※電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。



#### ★気軽に食べられるバナナ(果実的野菜)がオススメ!

バナナの可食部約100gあたりのカリウム含有量は360mg。バナナチップスは水分が抜けて栄養が凝縮されるため100gで1300mgも含まれています。  
※バナナチップスはカロリーや脂質が高いため、1日20g程度が適量です。



可食部100gあたりのカリウム含有量(mg) ※生食の場合

野菜	含有量	いも類・豆類	含有量
ほうれん草	690	ひきわり納豆	700
にんじん	630	さといも	640
からしな(葉)	620	長いも	590
えだまめ	590	自然薯	550
モロヘイヤ	530	さつまいも(皮なし)	480
たけのこ	520	じゃがいも(皮なし)	410
にら	510	おから	350
しそ(葉)/小松菜(葉)	500	湯葉	290

★カリウムを多く含む野菜を摂取して、健康診断でよい結果が出た人は、ぜひ教えてくださいね♪

### 野菜? 野菜じゃない?



Q. 次のうち、野菜はどれでしょうか。あてはまるものをすべて教えてください。

①じゃがいも ②しめじ ③れんこん ④いちご ⑤メロン ⑥すいか ⑦レモン ⑧枝豆

先月号のクイズ、わかりましたか? 「野菜はじゃがいも・しめじ・れんこん・枝豆で、いちご・メロン・レモンは果物!」だと思った方も多いのではないのでしょうか。

正解は、「れんこん・いちご・メロン・すいか・枝豆」が野菜・・・?

～おさらい～ 農林水産省の定義では、

【野菜】→ 苗を植えて1年で収穫する草本植物で、加工程度の低いまま副食物として利用されるもの

【果物】→ 概ね2年以上栽培する草本植物及び木本植物で、果実を食用とするもの



#### じゃがいも

農林水産省の区分では「根菜類」で野菜ですが、食品として分類すると「イモ類」且つ「穀物に準ずる主食となる農産物」、食品成分表によると「イモ及び粉類」です。また、じゃがいもは糖質が多いため、副食物とはいええないとも言われています。

#### しめじ

総務省は「生鮮野菜」に分類しているものの、農林水産省では「きのこ類」です。

#### 枝豆

枝豆は「野菜」に属しますが、枝豆が完熟した大豆は「豆類」です。

#### いちご・メロン・すいか

苗を植えて1年で収穫するので「野菜」。でも果実のような食べ方をするので「果実的野菜」と分類されています。他に、バナナやパイナップルも果実的野菜です。

※れんこんは、茎部分を食べています。まごうことなき野菜です!