

# 野菜をたくさん摂れていますか？ 自分の野菜摂取量をチェックしてみよう

地域保健推進委員連絡会研修会 (ななかまどリフレッシュ研修会)

令和5年11月1日(水)開催 会場 稚内市保健福祉センター

**リフレッシュ  
研修会の感想**  
南4町内会北川 静子

令和5年11月1日に保健福祉センターにて地域保健推進委員連絡会の研修会がありました。

今回は市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社の協力のもと「血管年齢測定とベジチェック、調理実習」と題して、18名の推進委員が参加しました。血管年齢は何度か計ったことがありましたが、ベジチェックは初めてという方が多くおり、私もその一人でした。

ベジチェックは手の平をセンサーにあてて、約30秒で自身の野菜摂取量を推定しみえる化できる機器です。

普段あまり野菜を食べないので、チェックする時はドキドキしながら、手の平をあてました。その結果ももう少し意識して野菜のおかずを増やしましょうという結果でした。野菜を多く摂取する食事を実践し2〜4週間経過すると、



人差し指で血管年齢測定中の様子



手の平をセンサーにあて、ベジチェックしている様子

※カロテノイドが蓄積されること。食生活の改善に意欲的に取り組もうと感じる良い機会になりました。

ベジチェックの後に血管年齢測定も行いました。血管年齢とは、血管のしなやかさ・硬さを基準とした血管自体の年齢のことです。血管の老化度、つまり動脈硬化(血管が硬くなること)がどれだけ進行しているかを表す目安になります。

血管年齢の測定もとても簡単で人差し指を機器に差し入れるだけで、計測が出来ました。実年齢よりも血管年齢が若く出ると皆さん喜んでいました。どちらも現在の食生活が健康面に与える影響を、見える形で知ることができました。

ベジチェックと血管年齢測定が終わった後は、会員同士でお互いの測定結果を見ながら、「あなた若いわね」「毎食野菜食べているの？」などにぎやかに話しながら、測定結果の良かった人の食生活について参考にすることができました。



調理実習の様子

野菜を簡単に摂取できる調理実習も行い、野菜を間食や食事の中で上手に取り入れるためのレシピに沿って参加者で作り、試食しました。感染症が流行する季節になり、健康を維持するために野菜を普段の食事などで取り入れる重要性を学ぶことができました。

ベジチェックでは、皮膚カロテノイド量を測定しています。野菜(特に緑黄色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。

※カロテノイドとは動植物に広く存在する黄色や赤色の色素成分。緑黄色野菜に含まれるα-カロテン、β-カロテンやリコピンなどが代表的で、トマトやにんじん、かぼちゃ、ほうれん草などに多く含まれています。

## 食べて「元気」になるはなし

No.36

かぼちゃやトマトなどの緑黄色野菜などに含まれるカロテン(β-カロテンなど)は、体内でビタミンAへと変わります。ビタミンAのほか、かぼちゃ等に含まれるビタミンE、さらに野菜や果物等に含まれるビタミンCには「抗酸化作用」があり、体の酸化をおさえて老化や動脈硬化を防止します。

### かぼちゃのマフィン

《材料・2個分》

- ・かぼちゃ .....50g
- ・卵 .....1/2こ
- ・ホットケーキミックス .....60g
- ・低脂肪乳 .....50cc
- ・オリーブオイル .....小さじ1

《作り方》

- ①かぼちゃは約1.5cmの角切りにし、レンジで約3分加熱をする。かぼちゃを半分ずつに分ける。
- ②かぼちゃ(半分)の皮をとり、フォークなどでつぶす。
- ③②のかぼちゃ中に卵、ホットケーキミックス、低脂肪乳、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに③の材料を入れる。残りのかぼちゃをトッピングする。
- ⑤あらかじめ予熱した180度のオーブンで15〜20分焼く。



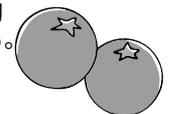
### トマトと果物のコンポート

《材料・2人分》

- ・ミニトマト .....6粒
- ・ぶどう(皮付き種なし) ...6粒
- ・レモン汁 .....10cc
- ・水 .....100cc
- ・白ワイン(※白ワインがない場合、水を計160ccでも可能) .....60cc
- ・グラニュー糖(または砂糖) .....5g

《作り方》

- ①ミニトマトは洗ってヘタをとる。湯を沸かし、ミニトマトを入れ30秒ほど加熱したら取り出して、皮をむく。ブドウは房からとり洗っておく。
- ②鍋に水、白ワイン、グラニュー糖を入れて火にかける。
- ③②の鍋にトマトとブドウを入れ、落とし蓋(アルミホイル)をして約5分加熱し、火を止める。
- ④器に盛る。



### 体内でのほたらき

ビタミンA	目や皮膚・粘膜の健康を維持する。 ※野菜の色素であるカロテンが体内に入るとビタミンAに変わる。
ビタミンE	細胞の酸化を防ぎ動脈硬化を予防する。血液の流れをよくする。
ビタミンC	酸化を防ぎ、老化や動脈硬化を予防する。コラーゲンの合成にもはたらく。

栄養量	かぼちゃのマフィン	トマトと果物のコンポート	一日あたりの目安量(女性)		
			50~64歳	65~74歳	75歳~
エネルギー	179kcal	87kcal	1950kcal	1850kcal	1650kcal
ビタミンA	130ug	50ug	700ug	700ug	650ug
ビタミンE	1.8mg	0.7mg	6.0mg	6.5mg	6.5mg
ビタミンC	10mg	24mg	100mg	100mg	100mg