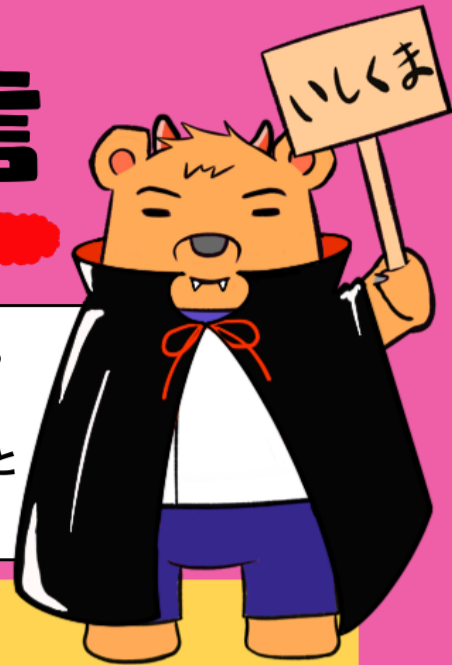


10月号 いしくま通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。突然ですが、みなさん・・・野菜、足りてますか??先月、岡崎市からも野菜の摂取を啓発する用紙が配られるなど、今、野菜不足が注目されています。「野菜は体に良い」というのはもはや常識ですが、具体的にはどれくらいの量が必要なのでしょうか?

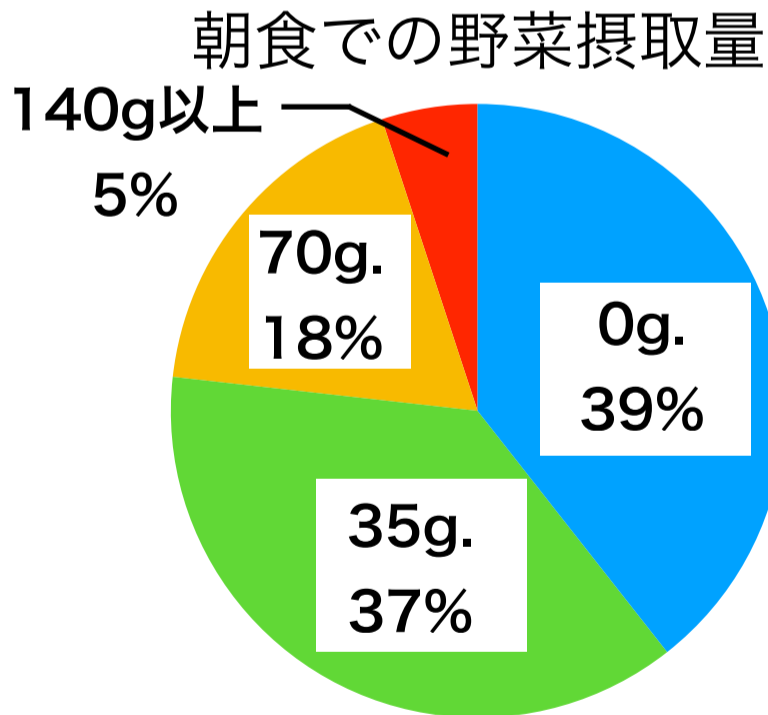
目標は1日350g!

350gというと、少ない様に感じる方もいるかもしれません。確かにこれがお米なら、お茶碗1.5杯分程度なので難しくありませんが、野菜となると話は別です。具体的にいうと、サラダやおひたしなどの小鉢では5皿分に相当します。1食に小鉢1皿では不足してしまうということですね。



朝に野菜を取ろう!

岡崎市の調べによると、朝食でどれくらい野菜を食べているかのアンケートの結果、なんと0gと答えた人が最も多く、全体の4割に上りました。たしかに、朝食はどうしてもパンなど簡単なもので済ませてしまいがちです。1日350gという目標を達成するためには、朝食で野菜を食べるのが大きな一歩と言えますね。



生野菜には要注意

生野菜には、カリウムが多く含まれます。通常であれば尿として排泄されますが、腎臓の機能が低下している場合は上手く排出されず、過剰摂取となってしまう場合があります。特に腎臓に疾患がある方は、野菜の摂取について主治医に相談してみましょう。

