

健康だより

令和7年9月号
NO 578号
大蔵村 健康福祉課



令和7年度 食生活改善普及運動 基本テーマ

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

毎年、9月1日から9月30日の1か月間は「食生活改善普及運動」の期間です。

野菜摂取量の平均値は 256.0 g

令和5年度の国民栄養調査の結果を見ると、野菜摂取量の平均は256.0 g。

男女ともに年々摂取量が減っており、特に20歳代の摂取量が最も低い結果となっています。

山形県は291.9 gと全国平均よりも高い結果となっていますが、それでも野菜摂取目標量の1日350 gには届いていません。

もう1皿分多く食べよう

摂取目標量の1日350 gまであと60 g。

「副菜1皿分」が約70 gですので、もう1皿多く野菜料理を食べると目標量に到達します。

1日350 gの野菜は1日3食に分けて食べることが理想ですが、山形県の調査では朝と昼の野菜摂取量が少ないことがわかっています。

朝・昼の食事に今より野菜をプラスして、1日5皿を目安に野菜を食べましょう。



今日からできるベジアップ

ポイント1 カット野菜や冷凍野菜を活用してみましょう!

玉ねぎ千切り、カットサラダ、フロッキー

カット野菜や冷凍野菜を利用することで、手早く調理することが出来ます。

ポイント2 電子レンジ加熱で時短に!

電子レンジを使うと調理の時短になります。野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。

ポイント3 常備野菜などを作り置きしてプラス一品!

休日に数日分の常備野菜を作ったり、翌朝に食べられるよう夜ご飯に野菜スープを多めに作るなどして、朝食に一品追加してみましょう。

ポイント4 野菜ジュースは食事の補助として上手に利用を!

どうしても時間が取れない場合は、野菜ジュースから始めてみましょう。ただし、果汁の入っていないものを選び、飲みすぎに注意しましょう

また、果物も1日200gの接種目標がありますが、山形県では104.2 gとなっています。

残り100gほど、果物も摂りましょう。

果物は空腹で食べると血糖値が急上昇する恐れがあるため、朝食や昼食の後に食べるのがオススメです。

夜に食べると血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪の上昇にもつながるのでできるだけ明るい時間に食べましょう。



9月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	3 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R7. 4～R7. 5月生 R6. 10～R6. 11月生 R6. 1～R6. 2月生
人間ドック	4 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：赤松 女性：豊牧、滝の沢、沼の台、 平林、合海
ぶらっとサロン (助産師さんの回)	12 (金)	10:00～11:30	赤松生涯学習センター 〔会場が変更になっており ますのでご注意ください〕	妊娠中の方、お子さんをお 持ちの方、どなたでもどうぞ
ヘルシーティース 事業	18 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	9～12月生の 1～4歳になるまでの児
人間ドック	29 (月)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：赤松、季の里、滝の沢 女性：合海
定期健康相談	30 (火)	11:00～11:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆9月のドック結果報告会☆☆

	日	時	場	所	健診の日にち
4日(木)		9:00～9:30		白須賀センター	8/4実施の方
		9:45～10:15		大坪生涯学習センター	8/4実施の方
		10:45～11:30		中央公民館	8/4実施の方
30日(火)		9:00～9:30		豊牧センター	8/28、9/4実施の方
		10:00～10:30		白須賀センター	8/28、9/4実施の方
		11:00～11:30		中央公民館	8/28、9/4実施の方 8月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方
		13:15～13:45		赤松センターふれあい	8/28、9/4実施の方

9月10日～16日は自殺予防週間です。

悩みや不安を抱えて困っている時には、1人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか？
相談窓口には以下のものがあります。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556(全国共通)

平日9～12時、13～17時 心の健康相談ダイヤル 023-631-7060 からも相談が可能です。

子供のSOSの相談窓口 0120-0-78310(フリーダイヤル、無料、24時間対応)

山形県内在住、または県内に通勤・通学している方はLINEで相談できます。

こころの健康相談@山形(毎日18:30～22:00、年末年始を除く)

次のどちらかの方法で友達登録を行ってください。

①「友だち追加」の「検索」で、ID【@950wtmqh】を検索して追加。

② 2次元コードを読み取って追加。 →

