

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「野菜をたべよう」

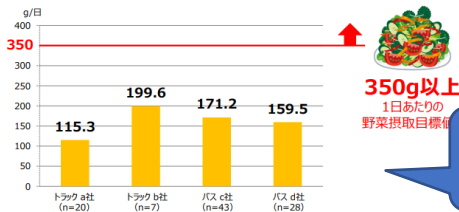
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

野菜には、食塩の尿中排泄を促す働きがある「カリウム」や、ウイルス感染や癌予防に効果的な「ビタミンC」さらには心筋梗塞などを予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取していた人は「カリウム」「ビタミンC」「食物繊維」が目標量異常しかり摂れています。
炭水化物に偏りがちな外食でも、少し意識して野菜を摂る生活を続けると病気になりづらい身体で、健康起因事故を起こさないドライバーになります。



2022
4月号
Vol.56号

・ドライバーの食事状況(野菜摂取)



全然
足りていない

- 野菜摂取量が少な過ぎる
- 野菜（カリウム）摂取は、ナトリウムを排出させ、高血圧対策に有効

*野菜摂取目標値：厚生労働省 健康日本21（第二次）目標より
Copyright 2018 安全運行サポーター協議会

・野菜を食べるコツ～野菜料理を1日5皿食べると約350g摂れる！

- ①皿目：朝は具沢山の汁物(コンビニのけんちん汁やミネストローネでも可)
- ②③④皿目：毎食一皿は野菜のおかずを食べる
- ⑤皿目：がんばって、更にあと一皿どこかで食べましょう！

野菜350gってどのくらい？

生の野菜だと



生野菜の
目安量

料理にすると

野菜料理
5皿に



このような選び方を
していませんか？



量は食べているけど...

主食ばかり



主食

菓子パンだけ...

エネルギーも栄養素も不足



主食



バランス
アップ！



☆単品はお得感で選ぼう！カラフルなものを

①麺類

どんこラーメンより**ちゃんぽんめん**



②お弁当

からあげ弁当より**蕎麦/肉弁当**



③丼もの

かつ丼や親子丼より**中華丼・三食丼**



④パン

惣菜パンより**サンドウィッチ**



コンビニで選ぶなら

- ・管理栄養士監修
- ・1日の1/2の野菜
- ・野菜たっぷり

という表示を参考にしてもgood！



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内



野菜の食べ方チェック
半数以下の方は特に要注意！

- 1 今日朝食に野菜をたべた
- 2 野菜が好き
- 3 付け合せの野菜も全部たべる
- 4 煮物やお浸しなども食べる
- 5 外食より自宅で料理を食べることが多い
- 6 緑黄色野菜はだいたい分かる
- 7 野菜料理を5品以上作ることが出来る
- 8 主食・主菜・副菜を揃えて食べている