



# 健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和8年7・8月号

## ▼令和8年7・8月号トピックス

【P 1】野菜を食べて健康寿命を延ばしましょう！

【P 2】野菜を手軽に食べる方法

【P 3】熱中症を防ぐためにできること

【P 4】職場でできる健康づくり



## 野菜を食べて健康寿命を延ばしましょう！

### 野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富

#### ミネラル



身体機能の維持・調節に不可欠です。

高血圧の予防に役立ちます。

#### ビタミン



体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。

#### 食物繊維



整腸作用があり、便秘予防や血糖値の安定に役立ちます。

### 野菜を食べるメリット！

野菜を食べることは、短期的にも長期的にも様々なメリットがあることが分かっています。

- ・食事の質の向上
- ・体重増加の抑制・肥満の予防
- ・がん、循環器疾患、糖尿病などの予防
- ・病気などで亡くなるリスクの低下



※引用：厚生労働省HP 健康日本21アクション支援システム

[https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_vegetable/index](https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_vegetable/index)

### 1日350gの野菜を食べましょう！！！！

県では生活習慣病の予防の観点から、1日の野菜摂取量の目標を350gとしています。小皿1皿分の野菜を70gとすると、1日5皿分をとることが目標です。

#### <代表的な野菜素材70gの目安量>

|                                                                                               |                    |                                                                                             |                  |                                                                                             |                 |                                                                                                 |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <br>トマト    | 約1/2個              | <br>なす   | 12cmくらい<br>約1本分  | <br>ピーマン | 小さめ<br>約2個分     | <br>ブロッコリー | 約4房分            |
| <br>にんじん   | 中ほど<br>約3cm分       | <br>キャベツ | 中ほどの葉<br>約1枚分    | <br>きゅうり | 中くらい<br>約1本分    | <br>玉ねぎ    | 中くらい<br>約1/4個分  |
| <br>とうもろこし | 20cmくらい<br>約3分の1本分 | <br>かぼちゃ | 中くらい<br>約16分の1個分 | <br>オクラ  | 10cmくらい<br>約8本分 | <br>アスパラガス | 20cmくらい<br>約3本分 |

# 野菜を手軽に食べる方法

## 1 から調理しなくても、野菜摂取量は増やせます！



### そのまま食べられる商品

野菜惣菜、瓶詰、  
サラダセット など

### 温めるだけの商品

チルド食品、冷凍の野  
菜惣菜、スープの缶詰  
など

### お湯を注ぐだけの商品

フリーズドライ など

### 料理や食事に簡単に 加えられる食品

缶詰、乾燥野菜・干し  
野菜、冷凍野菜 など

野菜を食べる方法はたくさんあります。どれもスーパーやコンビニなどで手軽に買えるものばかりです。

色々なものを活用して手軽に野菜を食べてみませんか。



## 手軽に野菜を調理するためのポイント

野菜は食品の「かさ」が多いため、満腹感を得やすい特徴があり、「かさ」が多いと食べにくいと覚えることがあるかと思います。

調理を工夫することで、「かさ」を減らし野菜を美味しく食べやすくしましょう。

### 野菜スープにする



- ① 鍋でたまねぎやにんじんなどの野菜を炒める  
(乾燥野菜や冷凍野菜を使うとさらにお手軽！)
- ② トマト缶と水、コンソメを加えて煮る  
(乾燥野菜や冷凍野菜を使う場合はここで追加)
- ③ 野菜に火が通ったら調味料で味を調える

### 電子レンジを活用



- ① 好きな野菜を乱切りにし、皿にのせ、水を少しふりかける
- ② ラップをかけて電子レンジで温める  
(お湯でゆでるよりも時短です！)

県では野菜摂取の啓発用動画を作成し、鹿児島県公式YouTubeチャンネルで公開しています！右記2次元コードもしくは、以下URLより是非ご視聴ください！

[https://www.pref.kagoshima.jp/aa02/move/5ch/kenzo\\_yassai.html](https://www.pref.kagoshima.jp/aa02/move/5ch/kenzo_yassai.html)



## 健康かごしま21Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(鹿児島県公式SNSの1つ)です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL  
<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>  
「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

# 熱中症を防ぐためにできること



近年、地球温暖化による猛暑日が増えています。

熱中症を防ぐためには、こまめに水分を塩分を補給しましょう。

## 暑さを避けて身を守るために

- ① 遮光カーテン、すだれ、エアコン等で室温を調節する



- ② 暑さ指数（WBGT値）も参考にする



- ③ 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめに休憩する



- ④ 日中の外出をできるだけ控える



- ⑤ 通気性のよい衣服を着用する



- ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



## 応 急 処 置

- ① （必ず誰かの目が届く）涼しい場所に移動する
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす
- ③ 経口補水液などの水分を補給する



自力で水が飲めない、意識がないなどの場合には、すぐに救急車を呼びましょう！



# 職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士  
(鹿児島県健康づくり運動指導者協議会) から～

皆さんは1日の活動を振り返った時、座っている時間が長いと感じたことはないですか？ 1日の歩数の少なさにびっくりしたことはないですか？

運動不足を感じている方はいきなり運動を頑張ろうとせず

まずは**BK30** **SW10**から行ってみてはいかがでしょうか



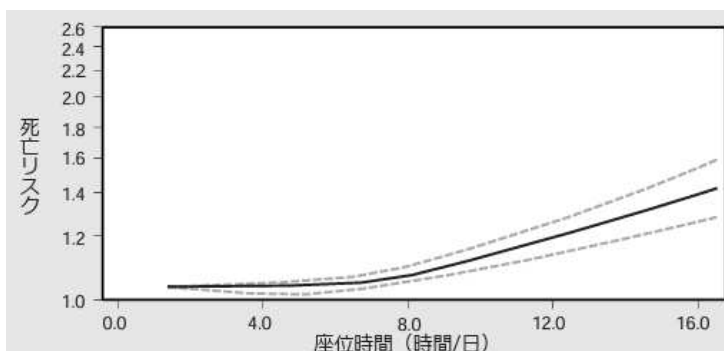
じっとしている時間を  
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がって  
からだを動かしましょう。



不活動な生活から**活動的**な生活に  
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に  
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、  
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



死亡リスク

4時間未満と比較

8～11時間... 1. 2倍

12時間以上... 1. 4倍

じっとしている状態を**ブレイク**する回数が多いほど

糖代謝（食事から摂ったたんぱく質を消化・吸収し体内で利用・蓄積）や  
血管の働き、**血圧**などが改善される



心血管系疾患のリスクを下げられる

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会

(鹿児島県健康増進課内) TEL099-286-2717