



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 野菜ってどれくらい食べればいいのか？

### ● 1日の目標は350g

野菜は1日350g食べましょう——。

これは、厚生労働省が健康づくりを目的に提唱した『健康日本21』のなかで、目標値として挙げているものです。耳にしたことがあるという方も多いでしょう。生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するためには、1日に350g以上の野菜を食べた方がよいということです。

同省の調査によると、成人の1日あたりの平均野菜摂取量は、男性約290g、女性約270gです（令和元年）。いずれも目標値に届いていません。年代によって差はありますが、若い世代ほど摂取量が少ない傾向が見られます。

### ● 350gとは具体的に？

ただ、「350g」といわれても、なかなかイメージできませんよね。大まかな目安としては、生野菜なら両手で3杯程度、茹でた野菜なら片手で3杯くら

いの量とされています。両者の違いからもわかる通り、茹でたときの方が量は少なくなります。野菜をたくさん摂るには、加熱することも大切なポイントなのです。

### ● プラス1品を目標に

先に挙げた平均野菜摂取量から考えると、不足する野菜の量は70g前後ということになります。つまり、今の食生活に70g分の野菜を追加することを心

掛ければ、数値の上ではとりあえず目標に到達できるわけです。具体的には、ほうれん草のおひたし、かぼちゃの煮物といった小鉢を1品加えるのがちょうどよい量といえます。

無理のない範囲で、毎日野菜をたくさん、おいしくいただきます。



おすすめ  
旬レシピ

## 桃のコンポート

旬の桃を使ったデザートをご紹介します。ひと手間加えて、大人のスイーツに変身させます。傷みかけた桃、余ってしまった桃を食べるのもうってつけ。冷蔵庫で4~5日保存できるので、作り置きしておくのもおすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

桃 2個

A : 水 200cc グラニュー糖 50g レモン汁 大さじ1 白ワイン 大さじ1

### ★ つくり方

1. 桃はよく洗い、中央にぐるりと切れ込みを入れ、ひねって半分にしてスプーンで種を除きます。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら桃を入れ、落しぶたをして弱火で10分くらい煮ます。加熱中に一度桃をひっくり返します。
3. 粗熱を取って皮をむき、冷蔵庫で冷やします。

PICK UP

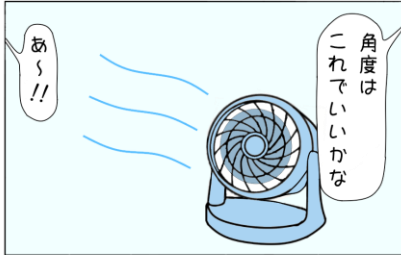
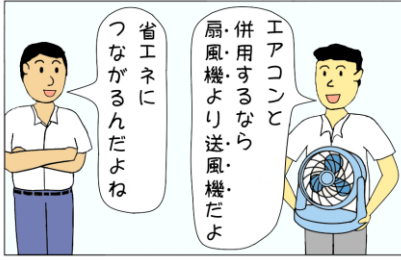
モモ

中国原産の果物で、3000年以上前から栽培されていたといわれています。日本でも、縄文時代の遺跡から種が出土しており、古くから食されていたと考えられています。白桃系、黄桃系などがありますが、市場でよく見られるのは白桃。黄桃は多くが缶詰にされます。ビタミンCやE、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。



# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

7月

July

1(土)	山開き 海開き こころの日★	16(日)	藪入り 盆送り火 駅弁記念日
2(日)	半夏生 たこの日 うどんの日	17(月)	海の日 理学療法の日
3(月)	テニス・ウィンブルドン(英・~7/16)	18(火)	光化学スモッグの日
4(火)	梨の日 アメリカ独立記念日	19(水)	プロ野球オールスターゲーム(~7/20)
5(水)	あなごの日 ビキニスタイルの日	20(木)	夏土用入り Tシャツの日
6(木)	ピアノの日 サラダ記念日	21(金)	森と湖に親しむ旬間(~7/31)
7(金)	七夕 小暑 ポニーテールの日	22(土)	全国高校総合体育大会(~8/21)
8(土)	質屋の日 中国茶の日	23(日)	大暑 大相撲七月場所千秋楽
9(日)	大相撲七月場所初日	24(月)	劇画の日
10(月)	納豆の日★ ウルトラマンの日	25(火)	かき氷の日 知覚過敏の日
11(火)	米大リーグオールスターゲーム	26(水)	幽霊の日 日光の日
12(水)	人間ドックの日 洋食器の日	27(木)	スイカの日 政治を考える日
13(木)	盆迎え火 生命尊重の日	28(金)	世界肝炎デー 菜っ葉の日
14(金)	世界水泳選手権(福岡・~7/30)	29(土)	白だしの日 福神漬の日
15(土)	盂蘭盆会 中元(新暦)	30(日)	土用丑の日 梅干しの日
		31(月)	蓄音機の日 こだまの日

## ★こころの日(7月1日)

1998年に日本精神科看護技術協会が制定した記念日。精神疾患・障害者に対する理解を広めることを目的に設けられました。日付は1988年のこの日に精神保健法が施行されたことに由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## ★納豆の日(7月10日)

関西納豆工業組合が納豆消費拡大を目指して設け、1992年に全国納豆工業協同組合連合会が改めて制定しました。日付は「7(な)」と「10(とう)」の語呂合わせ。栄養豊富な納豆は夏バテ予防にも効果的です。

## Medical Index

メディカル インデックス

## かかりつけ薬剤師

「かかりつけ」とは、元は健康に関することをなんでも相談できる身近な医師(かかりつけ医)を指す言葉でした。おもに地域の診療所がその役割を担います。かかりつけ薬剤師は、これと同様の役割を果たす薬剤師を指します。薬のことはもちろん、健康に関する豊富な知識を持ち、患者らの相談に応じます。2016年から「かかりつけ薬剤師制度」がスタートし、各患者が、かかりつけ薬剤師を持つことが推奨されるようになりました。これにより、多剤・重複投薬の防止、残薬の解消といった、薬剤に関する課題を解決するとともに、高齢者の在宅医療のサポート体制強化に繋がることが期待されています。

7月30日は梅干しの日。これは和歌山県の(株)東農園が制定した記念日です。日付は、梅干しを食べると「難(7)」が「去る(3)」の語呂合わせに由来します。梅干しは、日本人にとって古くからなじみの深い食品です。また、この時期は、梅干しが持つ細菌の繁殖を抑える働きが力を発揮します。お弁当には欠かせないという方もいるでしょう。▼そんな梅干しに関して、気がかりなデータがあります。

## 佐々木のひとりごと

総務省の調査によると、1世帯あたりの年間消費量は、2002年は1053gでしたが、2021年には658gにまで減少しています。つまり、約20年で4割近くも減ったということです。最近「梅干し離れ」という言葉も聞くようになりました。▼食卓の名脇役であると同時に、健康食品でもあり、保存食にもなる。梅干しの魅力を再認識する動きが広がってほしいところです。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時~午後11時

### ●定休日

日曜日