



健康にしお21推進
マスコットキャラクター

健康通信

愛知県民の野菜摂取量は全国ワースト1
～野菜をちょい増してみませんか？～

問西尾市保健センター (☎ 57・0661)

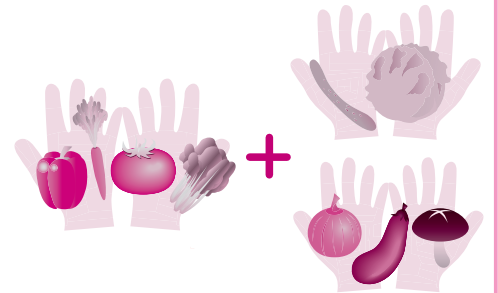
愛知県の野菜生産量は全国5位ですが、24年「国民健康・栄養調査」の結果によると、野菜摂取量は全国で最下位でした。愛知県民の1日当たりの野菜摂取量の平均値は約240gで、1日に望ましいとされる野菜摂取量350gより約110g不足しています。

●野菜を食べるといっしょがいっぱい！

- 野菜には、高血圧や糖尿病、肥満、がんなどの予防に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。
- ビタミン**は、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。
- ミネラル**は、体の組織を作り、機能を調節します。
- 食物繊維**は、便通や腸内環境を整えます。
- 野菜の**水分**は、体内の水分不足を補います。
- 低カロリー**なので、肥満を予防できます。

●野菜をたくさん食べるコツ

- 野菜を常備する
- 常備菜を作り置きしましょう。例：きんぴら、ごま和えなど
- あまり料理しない方は、日持ちする野菜や冷凍野菜を常備しておきましょう。



目標：1日350g = 両手3杯分
両手1杯の緑黄色野菜と両手2杯のその他の野菜を1日で食べましょう。

- 火を通す・電子レンジを使う
- 加熱すると「かさ」が減り、生で食べるより多く食べることが出来ます。例：具だくさんみそ汁、野菜スープなど
- あと1皿を心掛ける
- 外食するときは、一品物より定食メニューを選びましょう
- コンビニでは、サラダや野菜の煮物を買うことも意識しましょう。

●野菜から食べて病気を予防！

- 食事の際、野菜や海藻を先に食べることを**ベジファースト**といます。ベジファーストは糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化、脳梗塞などの予防に効果的です。
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにします。
- 野菜をよくかんでゆっくり食べると、食べ過ぎを防げます。

市民病院 Q & A

Q 他の病院でCREの院内感染が報道されましたが、これは、どういうものですか。市民病院は大丈夫ですか。

感染対策管理室長 稲垣薫

A

抗菌薬(抗生物質)のペニシリンが発見されてから、多くの感染症の治療ができるようになりました。しかし、最近では抗菌薬が効かなくなってしまう薬剤耐性細菌が問題となってきています。



CRE(カルバペネム耐性腸内細菌科細菌)は、最後の切り札的な抗菌薬であるカルバペネム系抗菌薬に耐性を示す腸内細菌科の細菌です。健康な方にはほぼ無害ですが、免疫力の低下している方がこの細菌による感染症にかかった場合、重篤化する危険があります。CREは多くの場合、接触によって感染します。排便後の手洗いが不十分だと、いろいろな場所に菌が付着します。そこに触れたり、細菌が付着した後の手洗いが不十分だったりすると、接触感染の原因となります。

現在、市民病院ではCREの検出者はいませんが、薬剤耐性菌に限らず院内感染防止を心掛けています。院内感染防止のために最も必要な手洗い・手のアルコール消毒の遵守や、患者さんの状況に応じて、診察・ケアの時に使い捨ての手袋やエプロン、マスク、ゴーグルなどを着用しています。また、患者や家族、面会の皆さんにも、手のアルコール消毒剤を準備し、感染防止にご協力いただいています。

問市民病院感染対策管理室 (☎ 56・3171)