

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.7(2025.9)

🍅 **もっと野菜を食べよう!** 🥬

県民(成人)1人1あたりの
1日の野菜摂取量は…

男性 310.5g

女性 276.9g

【令和4年度県民健康・栄養調査】

目標量: **350g** より
40~70g 不足しています!

☆野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

【ひと工夫して、野菜を1皿多く食べよう!】

- ☆朝食に野菜料理を1品プラス
- ・汁物やスープに野菜をたっぷり入れる
- ・炒める、ゆでるなど、熱を加えて野菜のかさを減らしましょう
- ・外食では野菜の小鉢がつくセットメニューを選びましょう



「**食べて健康!プロジェクト**」に取り組みましょう!

生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指す「健康長寿とちぎづくり県民運動の重点プロジェクト」の1つで、家庭、学校、職場など社会全体で実践できる食生活について考える取組です。

【目標】野菜と食塩に留意して、1日3食、食事をとる

プロジェクトについては健康長寿とちぎ **WEB** で紹介しています

食べて健康プロジェクト 栃木県 検索



けんちん汁



栄養量 (1人分)	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.4g
食塩相当量	1.2g
野菜の量	35g

材料 (2人分)

木綿豆腐	60g
大根	40g
にんじん	20g
ごぼう	10g
こんにゃく	30g
さといも	40g
ごま油	小さじ1/2
A [水	350cc
[顆粒和風だし	小さじ1/2
B [みりん	小さじ1
[しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①豆腐の水気を切る
- ②大根、にんじん、里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして水に5分さらす。
- ③こんにゃくを一口大にちぎり、下ゆでする。
- ④鍋にごま油を熱し、②、③を入れて炒め、火が通ったらAを入れて中火で10分煮る。
- ⑤豆腐を一口大に切り④に入れ、煮立ったらBを加えて3分煮て完成。

季節の野菜レシピ **かぶとも**

結核

はまだ身近な病気です!

結核は今でも、全国で年間10,000人以上、栃木県では年間100人以上の新しい患者が発生しています。

結核の初期症状は風邪と似ています

体がだるい

とちまるくん ©栃木県



ゴホッ

微熱

咳や痰

このような症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう!

また、症状がない方も、ご自身の健康管理のために、年に1回は健診を受けましょう!

9月24日~30日は
結核・呼吸器感染症予防週間



呼吸器感染症が例年流行する秋・冬前だからこそ、マスク着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、換気など基本的な感染対策を心がけましょう。