



今月のテーマ【食事】

毎年8月31日は「野菜の日」です。これは8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせから「野菜をもっと知ってもらいたい、もっと食べてほしい」という願いで、1983年に食品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定した記念日です。

血圧を下げる働きのあるカリウムやその他ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を適量摂ることは生活習慣病の予防に効果的と言われています。ぜひ積極的に野菜をとりましょう。

1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか??

1日に必要な野菜の量は**350g**といわれています。

しかし…
平均摂取量は**256g**
※令和5年度国民健康・栄養調査より

あと**100g**足りない

～野菜をとりやすくするポイント～

- ◎ゆでたり焼いたりすることでかさを減らす
- ◎主菜や汁物にも野菜をプラスする
- ◎カット野菜や冷凍野菜も上手に利用して

◆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう◆

副菜
(野菜・きのこ類・海藻など)
身体の調子を整えるビタミンやミネラルや食物繊維が多く含まれる食品

主菜
(肉・魚・大豆製品など)
身体をつくるもとになるタンパク質が多く含まれる食品

さらに
牛乳・乳製品 果物
を取り入れるとバランスが良くなります。

健康的な身体を維持するためには、バランスの良い食事は不可欠です。
1食に主食・主菜・副菜をそろえると簡単に栄養バランスの良い食事になります。

≫ 次回は「自殺予防」について掲載します

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

～乳がん未検者検診～

乳がんは女性の中で発症者数が一番多いがんです。40歳代から発症率が高まり、宮城県内でも年間約1,950の方が発症しています。

集団検診を受けられなかった方など、これからの申込でもまだ間に合います！乳がん検診受診票をお持ちでない方は、下記問合せ先まで連絡をお願いします。

期 間：令和7年9月1日（月）～11月28日（金）

場 所：① 宮城県対がん協会がん検診センター

Tel 022-263-1535

② 宮城県成人病予防協会中央診療所

レディースクリニック（アエル10階）

Tel 022-375-7113

検診受付時間：①13～15時

②10時10分～10時25分、13時～13時15分

申 込 方 法：①②ともに上記へ直接予約

（土日祝日以外 8時30分～16時30分）

対象者及び：30～39歳（毎年度対象）2,000円

自己負担金：40～64歳（前年度未受診者）3,000円

65歳以上（前年度未受診者）1,500円

持ち物：受診票、バスタオル（①のみ）、自己負担金、健康保険証（マイナ保険証）



睡眠のワンポイントアドバイス

できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります

