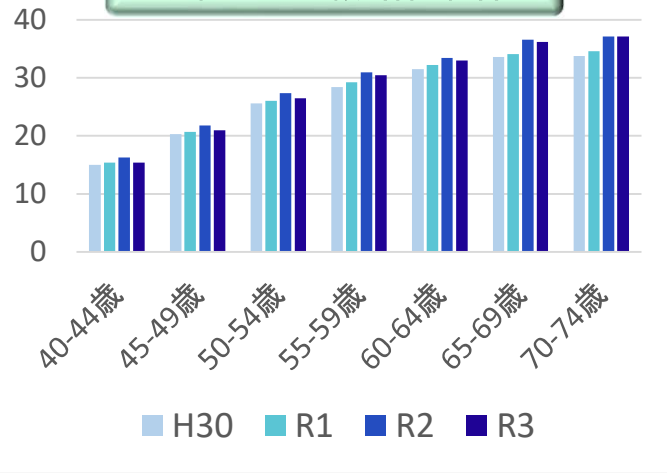


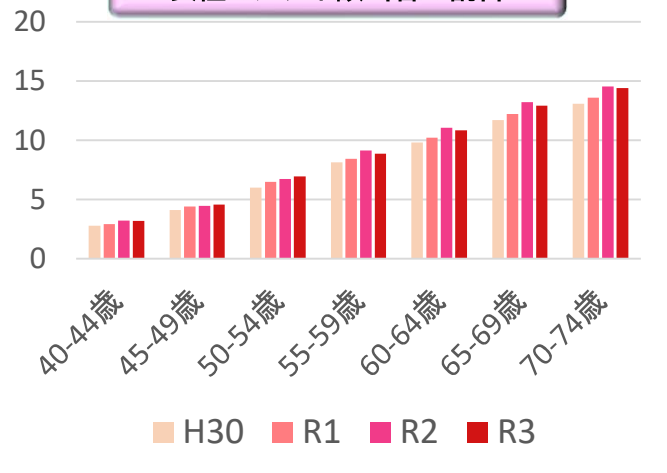
# 野菜でメタボを予防

特定健康診査の結果からメタボの割合は、令和2年度まで緩やかに増加し、令和3年度はわずかに減少傾向に推移しています。

男性のメタボ該当者の割合



女性のメタボ該当者の割合

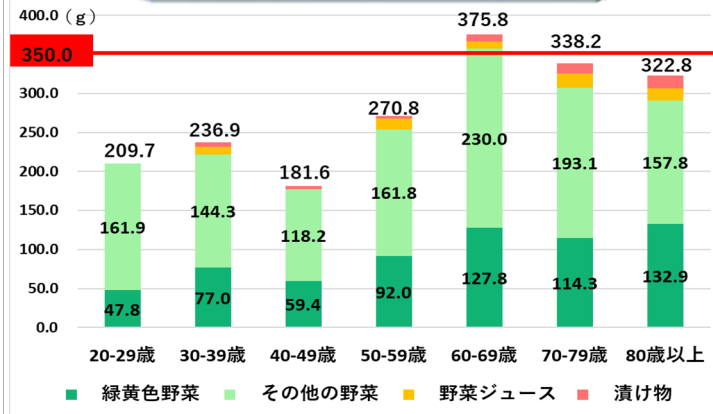


もし、メタボと判定されたら、よりよい食生活の習慣を身につけるために、毎日の食事に野菜をあと一皿プラスすることから始めてみませんか？

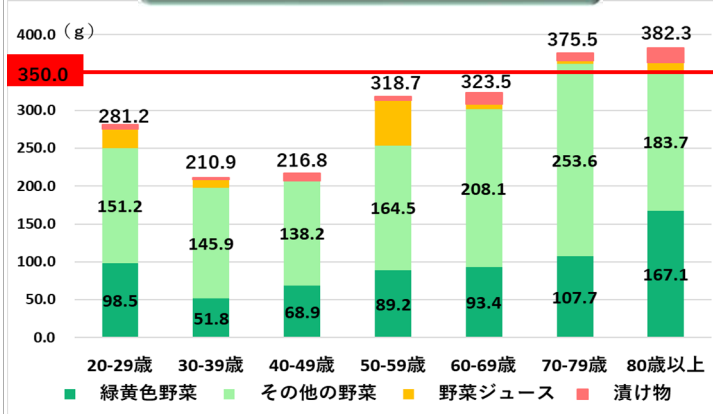
# 野菜摂取の現状

令和4年度の県民栄養調査の結果から、男女とも働き盛り世代では野菜の摂取量の目標とされている350gに満たない不足の状況でした。

女性の1人あたり野菜摂取量



男性の1人あたり野菜摂取量



忙しい生活の中で、生の野菜から料理して食べるのはハードルが高いもの。手軽で、保存できる冷凍野菜や乾燥野菜を活用してみてもいいでしょう。

野菜は、食物繊維やカリウムの補給源として期待され、その摂取を70g(小鉢1皿)増やすことにより循環器病のリスクを軽減することも予測されています。

# 手軽に野菜を食べよう

冷凍食品や乾燥野菜で、野菜の摂取量をアップ！手軽に野菜をプラスできるレシピです。

ほうれん草のココット  
野菜使用量140g



【材料1人分】  
★冷凍ほうれん草140g、  
★マヨネーズ小さじ1  
卵 Mサイズ1個  
シュレットチーズ20g  
【作り方】冷凍ほうれん草を電子レンジ700Wで3分加熱、2cmに切り★の材料を混ぜ、卵、チーズをのせオーブンで焼く。

ごぼうサラダ  
野菜使用量80g  
(水戻し後重量)



【材料1人分】  
★乾燥ごぼう 20g  
★ツナ缶汁ごと小1缶  
マヨネーズ大さじ1  
【作り方】乾燥ごぼうを水で戻し、そのまま電子レンジ700Wで2分加熱。水を捨て、ツナ缶、マヨネーズで和える。

## 加工食品選びのポイント

食品の容器包装の栄養成分表示を確認し、ビタミン量が多く、食塩相当量の少ないものを選びましょう。

栄養成分表示  
1包装あたり

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0g
炭水化物	15.0g
糖質	12.7g
糖類	10.2g
食物繊維	1.0～3.5g
食塩相当量	0～0.5g
カリウム	390～1000mg
ビタミンA	160～1600μg
ビタミンK	0～29μg
葉酸	10～90μg



埼玉県マスコット  
コトトン & さいたまっち