

今月のピックアップ食材 ★人参★

1年中スーパーなどで見かける人参ですが、実は10～12月が旬の野菜です。旬の人参は、甘みが増し、栄養価も高いです。

人参と言えば… **β-カロテン** 

β-カロテンには強い**抗酸化作用**があります。

期待される効果

- ・コレステロールを下げる
- ・老化防止
- ・皮膚や粘膜の健康維持

など

※適量摂取するとがんの予防も期待できますが、摂りすぎ（サプリメントなどで）は逆にがんのリスクが上がってしまうので注意してください。

☆効率よくβ-カロテンを摂るには？

Point1 β-カロテンは水に溶けにくく、熱に強い
➤茹でてでもβ-カロテンは減りません。

Point2 油と一緒に摂る
➤油に溶ける性質があるので、炒め物などにすると吸収率が上がります。

Point3 細かく切る、加熱する
➤野菜には固い細胞壁があります。その細胞壁を壊すことで、吸収率が上がります。

国民健康栄養調査の結果

先月21日に、厚生労働省より国民健康栄養調査(H28年10～11月に実施)の結果が発表されました。その中の一部を紹介します。

☆体格・生活習慣に関する状況

食塩摂取量の平均値

全国平均

男性：10.8 (g/日)

女性：9.2 (g/日)

ちなみに福井県では…

男性：10.5 (g/日)

女性：9.1 (g/日)

と、全国平均を下回りました。

しかし、食事摂取基準(2015年版)にある目標摂取量に達するには、もっと減塩に取り組む必要があります。



食塩の目標摂取量
男性：8.0(g/日)
女性：7.0(g/日)

☆肥満・やせに関する状況

肥満 → 男性は若干増加

やせ → ほぼ横ばい (全国データ)

※肥満度の判定 (BMI)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.5未満…やせ 25以上…肥満

低栄養傾向の方の割合

65歳以上 → 増加

特に85歳以上では、

男性：23.9%

女性：34.3% (全国データ)

と、約3割の方が低栄養傾向です。

低栄養が心配の方は、医師・看護師・管理栄養士までご相談下さい。