

野菜パワーで健康寿命アップ(白馬村推し野菜)

白馬村では令和4年に第3期食育推進計画、令和6年に第3期白馬村健康増進計画を策定しました。

健康増進計画で明らかになった、白馬村の死因別死亡の状況は、次の通りです。

死亡の状況(令和4年)

- 1位 がん
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患

村民の皆様と一緒に、こ

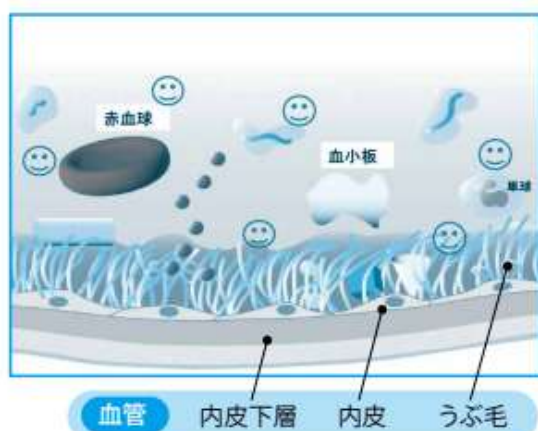
れらの疾患の発症リスクを高めてしまう偏った食事を避け、栄養バランスを整えて健康寿命アップを目指していきたいと思います。これらの疾患予防に共通して重要なことは、血管をいい状態に保つこと。その血管の中ってこんな様子です。

「血管内皮」って聞いたことありますか？

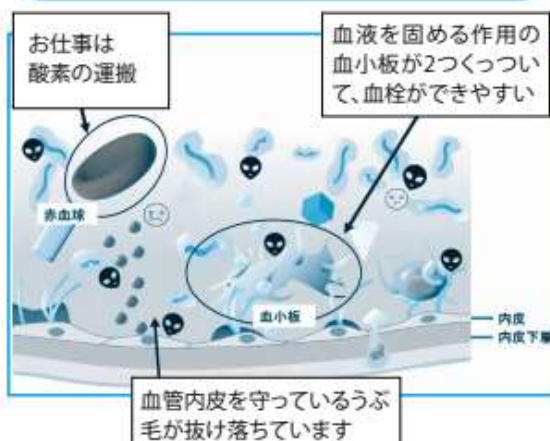
私たちの体は、60兆個(6に0が13個)の細胞でできています。この細胞が、心臓・脳・血管諸々、生きていくうえで不可欠な臓器を作ってくれています。中でも、血管には栄養素を運ぶ血液が流れています。血管の内側には「血管内皮」と呼ばれる細胞があります。

血管内皮の表面にある、うぶ毛のようなものが、きれいに生えそろっていると、血液はサラサラとスムーズに流れてくれるのですが、抜け落ちていたり乱れていると、血管内皮細胞は痛んでしまいます。

血管内皮が良い状態



血管内皮が痛んだ状態



★血管が痛む主な要因
高血圧・高血糖・脂質異常症等

特定健診で血管内皮の状態が予測できます！



この血管内皮を守るのに重要な栄養素がたっぷり含まれているのが「野菜」！次回は血管に良い野菜のご紹介です。

「血管内皮のお仕事」

- ① 伸び縮みして血液量や血圧を一定にする
- ② 動脈硬化を防ぐ
- ③ 血液が固まらないように調節する

野菜パワーで健康寿命アップ②

前回は、血管内皮を守ること、健康寿命をアップできるお話しをしましたが、そのうえで役立つ栄養素が野菜には豊富です。そこで今回は、白馬村の主な死亡原因となっているがん・心疾患・脳血管疾患予防に、特に役立つ野菜をご紹介します。



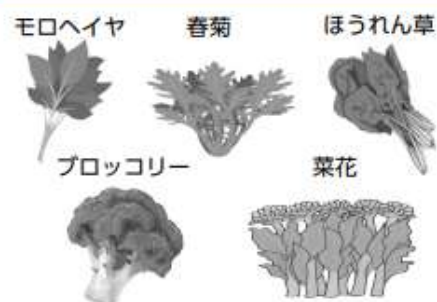
心疾患には

動脈硬化予防となる高血圧対策を！
カリウム・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルが有効です。
多く含む野菜は・・・



脳血管疾患には

血管を強くすること！
血液サラサラで血栓予防を！
ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸が有効です。
多く含む野菜は・・・



がん予防には

癌細胞の好む糖質を抑えめに！
抗酸化物質でストレスを軽減！
酸化を防ぐビタミンのEを！
ビタミンA・C・Eを多く含む野菜は・・・



ビタミンやミネラルは、身体の機能全体がスムーズに働くために欠かせない栄養素で、野菜に豊富に含まれています。特に緑黄色野菜に疾患を予防する成分が多いです。一方、淡色野菜は量をたくさん食べられるものが多いので、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源として役立ちます。一日の必要野菜量350gのうち、淡色野菜2/3、緑黄色野菜1/3のバランスが推奨されています。野菜たっぷり生活で心疾患・脳血管疾患のみならずいろいろな疾病予防を期待できます。メニュー作りや野菜作りの参考にしてみてください。

