

市民が正しい野菜の摂取量などについて
学んだ大洲市食育講演会



野菜は「薬」しっかり摂取

大洲で食育講演会 市民楽しく栄養学が

食に関する正しい知識を身に付けてもらう大洲市食育講演会がこのほど、同市東大洲の市総合福祉センターであり、市民約60人が毎日の野菜の適切な摂取量や栄養素の役割について知識を深めた。

市保健センターが毎年開催。今回は10月24日に松山東雲短期大食物栄養学科の田中洋子准教授が「野菜でからだ革命 with のめベジガール」と題して講演した。

まず同学科の学生でつくる「しのめベジガール」のメンバーが登壇し、野菜に関するクイズを出題して会場を盛り上げた。

学生らは、1日に摂取する野菜の目標量は350gだが、日本人の平均が約280gと約70g足りていないと説明。不足分を手軽に補えるようにと、市販の野菜ジュースをベースに自分たちで開発したスムージーなどを紹介した。

田中教授は目標量の野菜を食べるイメージとして、小鉢5皿分の量が必要と指摘。野菜には5大栄養素のビタミンやミネラルが豊富に入っており、生活習慣病の予防にも効果的に働くとし「野菜は副作用のない薬とってほしい。健康に暮らすためにぜひ行動に移してください」と呼び掛けた。(薬師神亮太)