

血管にやさしい 食事術

長寿県を支えた
おじいとおばあの食べ方から
私たちが学ぶ事は何かな？

沖縄県民の食べ方 昔と今

昭和20年代
(1945年頃)

比べてみよう

平成20年代
(2008年頃)

男性・女性
全国 **1位**

平均寿命

男性 **30位**
女性 **3位**
(平成23年度)



450g/日

緑のこい野菜
(1日150g)



83g/日

脂質 **13%**
1805kcal/日

栄養バランス
総カロリーに占める
脂質の割合25%

脂質 **29%**
1706kcal/日



魚汁・
具たくさんスープ

食事の内容



揚げ物・炒めもの
などの洋食

あぶらが多くて野菜の少ない食事が続くと...

血管力をつけて、酸化ストレスに負けないためには



炎症・酸化ストレスから守る
老化防止

血管を修復する時の材料として
必要

ビタミンA ビタミンC ビタミンE

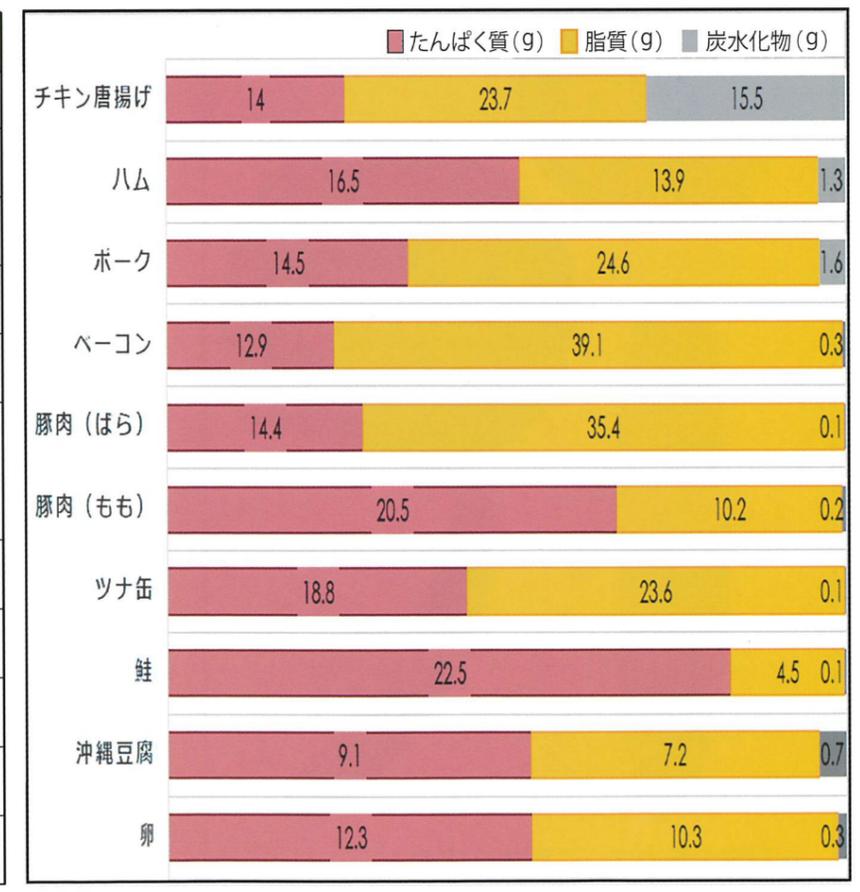
たんぱく質

どんな食べ物に入っているでしょう

野菜100gあたりに含まれるビタミン量

	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)
1日の目安量	650~900	85~100	6~7
1	モロヘイヤ 840	ブロッコリー 120	モロヘイヤ 6.5
2	人参 690	豆苗 79	豆苗 3.3
3	ほうれん草 (冷凍) 440	ピーマン 76	からしな 3
4	はんだま 408	ゴーヤー	ほうれん草 (冷凍) 2.7
5	ウンチエー (空心菜) 360	モロヘイヤ 65	はんだま 2.5
6	ほうれん草 350	からしな 64	ブロッコリー
7	豆苗 340	みずな 55	ウンチエー (空心菜) 2.2
8	小松菜 260	キャベツ 41	ほうれん草 2.1
9	ミニトマト 80	小松菜 39	みずな 1.8
10	ブロッコリー 67	ほうれん草 35	小松菜 0.9
11	ゴーヤー 17	ミニトマト 32	トマト・ミニトマト 0.9

肉や魚、豆腐等100gあたりに含まれるたんぱく質量・脂質量・炭水化物量



※1日の基準量 (食事摂取基準2020年版男性30代~参照)

※食品成分表7訂、はえばる町食品成分表参照
※グラフはエネルギー産生栄養素バランス (%エネルギーで提示)

1日に必要な野菜

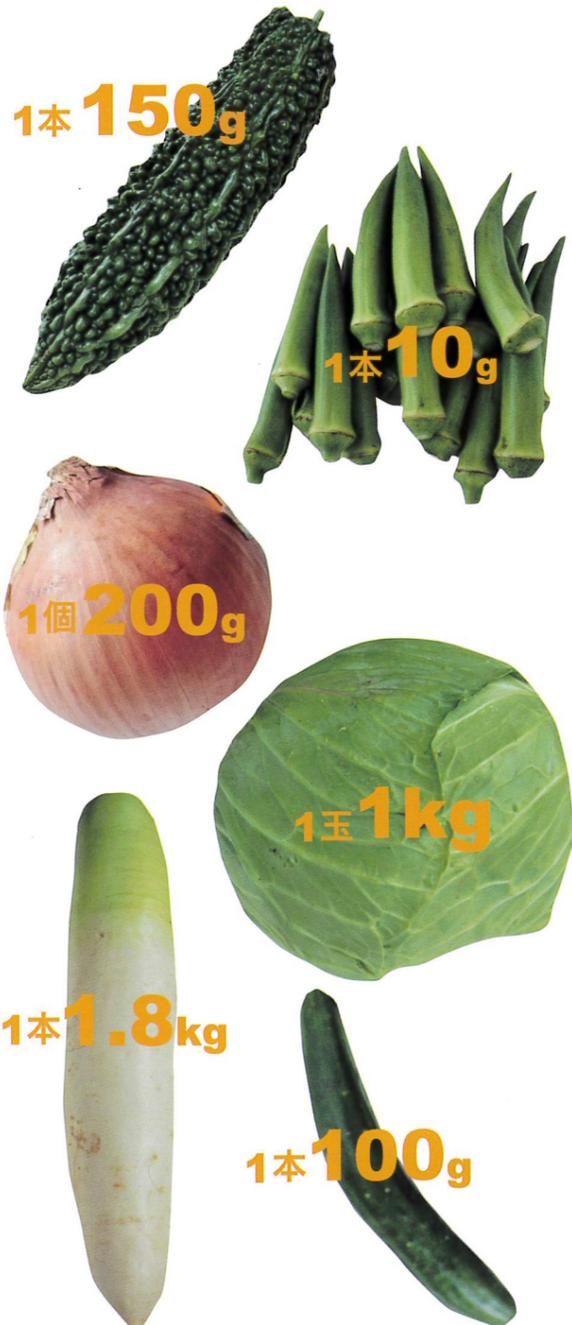
350g
 淡色200g
 +
 緑黄150g

手軽に、上手に組み合わせて

1日分の野菜 350g

淡色野菜 200g

緑黄色野菜 150g

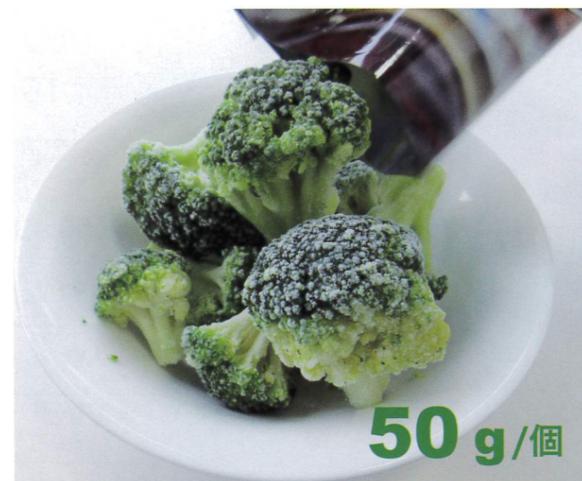


葉野菜のひとにぎり、100g



※目安の量です。ご参考ください。

■冷凍野菜



■カット野菜



■カップサラダ



※商品情報は2019年11月現在の情報です。