

今月のピックアップ食材 ★いちじく★

イチジクは果実の内部に無数の小花を蓄えているものの、花が外から見えないことから「無花果」と名付けられたといわれています。



栄養と薬効 現在では果肉の部分を生食することの多いイチジクですが、水溶性食物繊維であるペクチンのほか多くの消化酵素が含まれており、古くは消化促進、整腸、痔などに効果があることから葉や枝も利用されて薬用として重宝されていました。

生食しても充分おいしいイチジクですが、残念ながら完熟した実は 1~2 日程度で鮮度が落ちてしまいます。赤褐色に色づき、下部が適度に割れ、触って柔らかいものは早めに食べるのがおすすめです。



注意! 食べすぎてしまうと下痢になったり、完熟していないイチジクを食べると胃などを強く刺激されて胃痛や腹痛、嘔吐しやすくなります。

国民健康栄養調査の結果

厚生労働省より国民健康栄養調査(H29年11月に実施)の結果が発表されました。

☆生活習慣に関する状況

1日の食塩摂取量の平均値… 9.9g 男性 10.8g、女性 9.1g

1年前と比べて女性が減

1日の野菜摂取量の平均値は…288.2g 男性 295.4g、女性 281.9g

男性では 30 歳代、女性では 20 歳代で野菜摂取量が最も少なく、男女とも 60 歳代で最も多い



<目標摂取量>

食塩 男性：8.0(g/日)
女性：7.0(g/日)
野菜男 女共：350(g/日)

現在習慣的に喫煙している者… 17.7%であり、男女別にみると男性 29.4%、女性 7.2%

朝食の欠食率…男性 15.0%、女性 10.2%。男女ともに 20 歳代で最も高い

男女とも減少

☆肥満・やせに関する状況

肥満者(BMI25以上)の割合…男性 30.7%、女性 21.9%

やせの者(BMI18.5以下)の割合…男性 4.0%、女性 10.3%

ほぼ横ばい

このうち 20 歳代女性のやせの割合は 21.7%と多い

※若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあることがされています