

♥野菜、足りていますか

厚生労働省では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を、成人1日当たり350gとしています。

平成24年度国民健康・栄養調査では、20歳以上の岡山県民の野菜摂取量の平均値は、男性285・1g、女性は277・3gでした。

野菜摂取量は、主に、野菜から取る栄養素であるビタミンC・食物繊維と、青菜に含まれるカルシウムの量を基準に定められています。



必要な栄養素を摂取して健康にしてください。

また、料理で考えると、1日に小鉢5皿分の野菜料理を食べると、350gの野菜を取ることが出来ます。

健康的な生活を送るために、野菜をたっぷり取る食生活を心掛けましょう。

♥350gの野菜ってどれくらい

350gの野菜と聞いても、ピンとこない人が多いのではないのでしょうか。

野菜を1日350g取るには、1食分の目安は約120gです。

120gの野菜は、下の写真のように、生野菜では両手のひらに1杯、加熱した野菜では片手のひらに1杯です。



↑生野菜の摂取目標量（1食分の目安）



↑加熱した野菜の摂取目標量（1食分の目安）

♥350gの野菜を取るコツ

- ①朝食で必ず野菜を取る  
朝食と夕食で350g取るのは大変です。朝食でも野菜を1皿分取りましょう。
- ②火を通して「かさ」を減らす  
早起きが苦手なら、朝食用に夕食の具だくさんの汁や野菜の煮物を多めに作っておいたり、サラダ用の野菜を洗って用意したりしましょう。

- ③外食選びに工夫を  
生だと両手のひらに1杯でも、ゆでると片手のひらに1杯になるので、無理なく食べることが出来ます。
- ④汁物は野菜たっぷり  
汁物に野菜をたくさん入れると減塩にもつながり、一石二鳥です。
- ⑤彩りをチェックする  
ブロッコリーやホウレンソウ、ピーマンの緑、トマトやニンジンなどの赤など、野菜が入るとカラフルになります。肉ばかりの茶色のおかずになっていないかチェックしましょう。
- ⑥野菜は肉・魚の2倍用意する  
目安として、肉や魚の2倍の量の野菜を使って食事を作りましょう。

♥旬の野菜を食べましょう

抗酸化力や免疫力を向上させ、生活習慣病や老化を防ぐといわれるファイトケミカルが豊富に含まれているのは、自然の太陽光を十分に浴びた旬の野菜です。新鮮な野菜を食べて若々しく健康に過ごしましょう。

幻の「牛窓軽便鉄道」敷設計画

軽便鉄道は、本格的な鉄道に比べて建設費や維持費が安くできる小さな鉄道です。かつては西大寺軽便鉄道が「けえべん」の愛称で親しまれました。

実は、牛窓にも軽便鉄道を通す計画があったのです。最初に牛窓への鉄道敷設計画が持ち上がったのは、明治29（1896）年で、「赤穂鉄道」の支線として牛窓〜西大寺〜岡山市鹿田を結ぶ「備前鉄道」の計画でした。ただ、赤穂鉄道・備前鉄道ともに実現しませんでした。

牛窓軽便鉄道

明治45年、本格的な鉄道敷

設計画が動き始めました。その名も「牛窓軽便鉄道」。牛窓・鹿忍・大宮・太伯・幸島・朝日の各町村長たちが名を連ねて山南と呼ばれる地域を貫く鉄道建設を目指すものでした。

しかし、関係者の努力にも関わらず予定どおりに会社創立ができず、牛窓軽便鉄道の計画は、大正5年に

巻之百十三

設計画が動き始めました。その名も「牛窓軽便鉄道」。

背景には、「軽便鉄道法」などの公布によって全国的に盛り上がった「軽便鉄道ブーム」がありました。西大寺と岡山の後楽園を結ぶ西大寺軽便鉄道が開通したのは、明治44年でした。

牛窓軽便鉄道は、大正2（1913）年3月、総理大臣宛てに免許願いを提出し、翌年5月に免許されました。資本金37万円、7,400株、距離8760センチ、軌間2136

実現できず現在に至る

しかし、関係者の努力にも関わらず予定どおりに会社創立ができず、牛窓軽便鉄道の計画は、大正5年に

免許失効となりました。大正8年に再び計画が持ち上がり、牛窓〜邑久〜片上の路線が目指されましたが、これも実現できませんでした。その後も牛窓への鉄道敷設は何度か計画されましたが、結局すべて幻に終わりました。

時代とともに状況は変わりましたが、公共交通の充実に向けた努力は、現在まで続くこととなります。

【参考文献】  
『牛窓町史通史編』、『牛窓町史資料編Ⅲ』



牛窓軽便鉄道線路図（大正2年、縮尺は変更しています）