事業団だより

第178号　2025年2月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

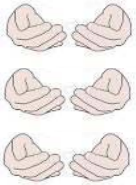
（公財）鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目９４番４　　Tel 0857-23-4841

野菜を食べましょう！

皆さん、野菜を食べるように意識されていますか？野菜を食べることは様々なメリットがありますが、中でも野菜に多く含まれる「カリウム」という栄養素は、体内の余分な塩分を体の外に排泄してくれるので、高血圧予防に役立ちます。その他にも、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいるため、多くの研究で、野菜をたくさん食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果も報告されています。これらのことから、「健康日本21（第二次）」では、1日の野菜摂取量の目標値を定めています。

野菜はどれだけ食べればよい？

野菜の1日の目標量
350g

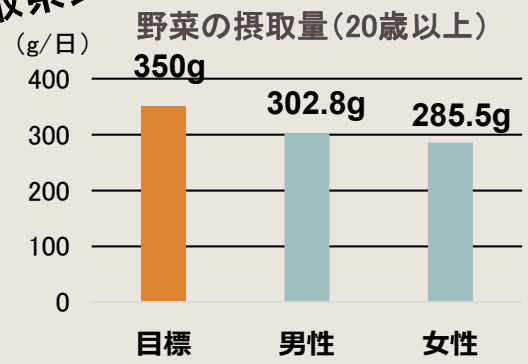


生野菜だと
両手およそ3杯分

調理すると
小鉢およそ5皿分

生活習慣病予防等のため、1日350g以上摂ることが目標とされています。具体的には、調理した状態で小鉢およそ5皿分に相当します。しかしながら鳥取県民の野菜摂取の現状は、男性、女性ともに目標に届いていません。

鳥取県民の野菜摂取状況！



参考：令和4年県民健康栄養調査

プラス1品野菜を心がけましょう

令和4年の県民健康栄養調査では、1日の野菜摂取量が男性はおよそ50g、女性はおよそ70g足りていない現状です。男女ともに1日当たり小鉢一皿分（70g）を追加することで目標達成です。

プラス1皿の目安

生野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、キュウリとわかめの酢の物、みそ汁、野菜スープ等・・・
※野菜炒めや野菜の煮物等、野菜を多めに使った料理は2皿分にカウントします。

野菜は値段も高いし調理も面倒・・・そんな時は！！

加熱することで量を減らす
生野菜を350g食べようと思うと大変ですが、煮る、蒸す、焼く等加熱することで量が減り食べやすくなる

電子レンジを使う
手軽に調理でき、茹でるよりもビタミンなどの損失を抑えられる

みそ汁やスープを具沢山にする
メニューに困ったら、とにかく汁に入れて具沢山にして、食べるスープにする

カット野菜を利用する
カット野菜は値段が安定していて、下処理もいらないので手軽に利用できる

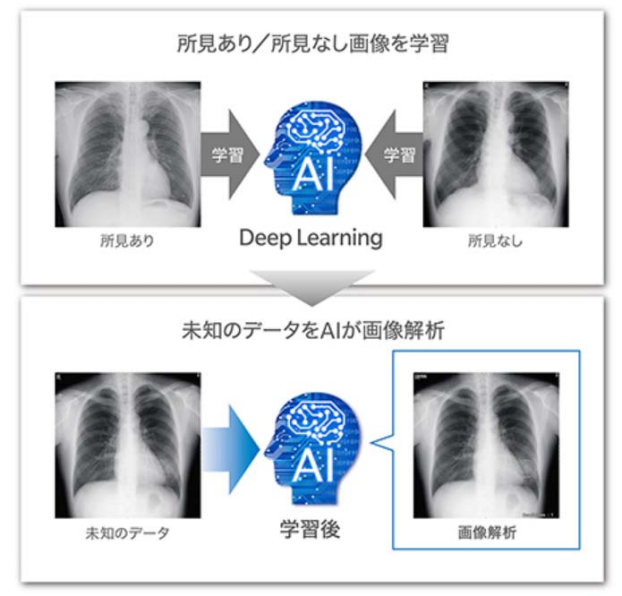
冷凍野菜を利用する
冷凍野菜は値段が安定していて、下処理も不要
お弁当に入れたり主菜の付け合わせとして使うのもおすすめ

トマト缶などの缶詰を利用する
値段が安定していて手軽に利用できる、日持ちがするものが多いので常備菜としておすすめ

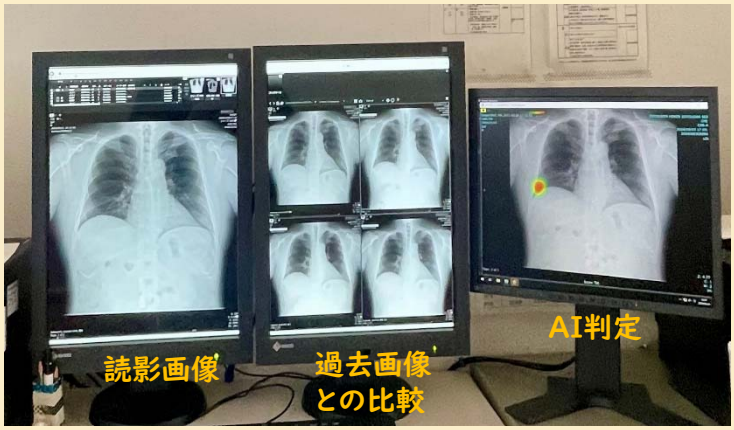
＜裏面もご覧ください＞

検診に胸部X線読影支援システム（AI）を導入しました

今回、導入したシステムは数十万件以上の胸部X線画像をAIに深層学習させたものです。2024年4月現在、健診機関のAI導入は中国四国地方で初の試みとなります。（図1）



AIによる深層学習のイメージ（図1）



実際の読影の様子（図2）

当財団での胸部X線検査（肺がん検診）は職域健診、学校健診、地域健診で年間約10万件実施しています。X線画像の読影は鳥取県肺がん検診実施指針に沿って2名の医師で実施しており、過去の画像がある場合は比較読影を実施したあとにAI解析を行い精度を担保しています。（図2）

AIによる画像解析は、異常所見の検出が目的であり、肺がんを診断しているわけではありません。所見の検出はヒートマップ表示（色による確信度の表示）とスコア表示（確信度を数値化した表示）で行い、医師の読影を支援しています。（図3）

ヒートマップ表示とスコア表示（図3）

日本対がん協会の全国統計によると、2020年の部位別がん罹患率は男女ともに肺がんが3番目に多くなっています。また、2022年の部位別のがん死亡率は男性で肺がんが最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に肺がんが多くなっています。早期に発見するためには検診が重要であり、その精度が重要となります。皆様に安心して検査を受けて頂ける医療機関として、早期発見・早期治療に貢献していきます。

公益財団法人
鳥取県保健事業団

（お問い合わせ）
鳥取県保健事業団　本部　健診センター
〒680-0845　鳥取県鳥取市富安2丁目94番4
TEL:0857-23-4841　FAX:0857-23-4892