



～毎年9月は「食生活改善普及運動月間」～

## 食生活改善のポイント① “食事をおいしくバランスよく”

バランスのよい食事とは、主食（ごはん、パン、めんなど）・主菜（魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理）・副菜（野菜などを使った料理）の3つの器に牛乳・乳製品や果物を組み合わせた食事です。

平成27年国民健康・栄養調査結果によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほとんど毎日食べている者」の割合は約5割で、特に若い世代ほど食べられていない傾向がみられました。また、主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも「副菜」が多く、その他、カルシウムの摂取量についても、ほとんどの世代が「日本人の食事摂取基準」で定められている推奨量に比べ、少ないということが分かりました。

**毎日野菜を +1 プラス1皿**

**野菜で健康生活**

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

厚生労働省

### 毎日プラス1皿の野菜

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。毎日しっかり摂ることが、がんや循環器疾患、糖尿病等の予防のために大切です。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

### 野菜100gの目安

※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。



トマト中1個



大根(根)中1/8本



レタス中1/2個



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



にんじん中1/2本



小松菜中2株



ごぼう1/2本

野菜 350g は  
このくらいです！



毎日のくらしに



**牛乳・乳製品で  
健康生活**

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



### 毎日のくらしに with ミルク

牛乳・乳製品は、カルシウムやたんぱく質の供給源となります。カルシウムは、骨量の維持に必要なミネラルです。

「日本人の食事摂取基準」で定められているカルシウムの推奨量は、成人1日あたり650mg～800mgとなっています。

# 食生活改善のポイント② “減塩を意識した食事”

## -2

### 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。



おいしく減塩  
1日マイナス2g



## おいしく減塩 1日マイナス2g

食塩を摂り過ぎると脳卒中などの循環器系疾患や、胃がんの発症リスクが高まります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていくことが大切です。

### <食塩 1g に相当する調味料の量>



### 食塩摂取量の目標

一日あたり 男性 **8g** 未満  
一日あたり 女性 **7g** 未満

厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

## ★安足健康福祉センターからのお知らせ★

8月26日(土) イオンモール佐野新都市店にて、栃木県栄養士会安足支部、栃木県看護協会安足支部、安足健康福祉センターが連携した健康づくりイベントを開催しました!

食生活チェック、カロリーあてクイズ、血圧測定、スモーカーイザーによる一酸化炭素濃度測定、健診受診に関する啓発等を行いました!



← イベントの様子

安足健康福祉センターでは、安足地域における「健康な食事<sup>\*</sup>」の普及啓発のためのリーフレットを作成しました! 食育や健康づくり事業等の際に御活用ください☆

<sup>\*</sup>健康な食事とは、減塩を意識した食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事です。

作成リーフレット

- ①主食・主菜・副菜を揃えよう~健康な食事は3つの器から~
- ②減塩に取り組んでみませんか?

※リーフレットは安足健康福祉センターホームページからダウンロードできます▼

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>