

健康かわら版 NO. 18

平成29年度
9月5日発行

～ 保健師だより ～

北海道教育庁教育職員局福利課

9月は食生活改善普及運動月間です！

今年度のテーマ 「食事はおいしく、バランス良く」

1日2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が摂れるように心がけましょう。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具たくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

◎ 野菜摂取量の増加

平成27年国民健康・栄養調査結果によると、日本人の野菜摂取量は292gです。健康日本21では野菜摂取量の目標を350gとしており、その差は約60gです。そこで、「毎日プラス1皿の野菜」をとることが提案されています。



◎ 食塩摂取量の減少

平成27年国民健康・栄養調査結果によると、日本人の食塩摂取量の平均値は10g（男性11.0g、女性9.2g）です。健康日本21では食塩摂取量の目標を8gとしており、その差は2gです。そこで、「おいしく減塩1日マイナス2g」と提案されています。

だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩しましょう。栄養表示を見て、賢く減塩しましょう。

*食塩相当量とナトリウム
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000
=食塩相当量(g)



◎ 牛乳・乳製品摂取量の増加

平成27年国民健康・栄養調査結果によると、20～30歳代では、たんぱく質及びカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少ないことが明らかになり、牛乳・乳製品を摂取する習慣の定着にむけ、「毎日のくらしにwithミルク」と提案されています。

カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を摂りましょう。

