

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

### ●主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

## 9月は「食生活改善普及運動月間」です 毎日の食事の中で、できることから始めてみましょう!

厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を改善することの重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりを促進することを目的としています。

健康で元気に毎日を過ごすために、この機会に、ご自身の食生活を見直してみませんか。

### 毎日プラス1皿の野菜を



日本人の野菜摂取量は、一日当たり平均で281グラム(※1)。摂取目安量である350グラムに、約1皿分(約70グラム)足りていません。

「野菜のおかずを1皿追加する」「みそ汁を具だくさんにする」など、できることから始めてみましょう。

### 【野菜から食べよう!】

野菜を先に食べてから肉や魚(タンパク質)、ごはんやパン(糖質)を食べると、インスリンの過剰な分泌を防ぎ、消化吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑制してくれます。



### 毎日の暮らしに乳製品を



子どもの頃、給食で飲んでいた牛乳。大人になってから飲む機会が減ってしまったという方も多いのではないのでしょうか。

「料理に牛乳を使う」「朝食にヨーグルトを追加する」など、少しの工夫で乳製品は簡単に取り入れることができます。

### 【カルシウムは葉物野菜や海藻類、小魚類にも!】

牛乳が苦手という方は、小松菜などの葉物野菜や小魚、桜エビ、海藻類を使ったおかずをプラスしてみはいかがでしょうか。



### 減塩で健康な生活を



一日当たりの食塩摂取目安量は、成人男性が7.5グラム未満、成人女性が6.5グラム未満。しかし、日本人は成人男性が11グラム、成人女性が9.3グラム(※2)と、食塩を取り過ぎています。

普段から食品に含まれる食塩量を意識し、塩分の摂取を減らしましょう。

村では、「元気アップ健康相談」で健康に関するさまざまな相談を受け付けています。相談を希望する方は、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

### 【減塩のポイント】

- ▽だしやお酢、香辛料、かんきつ類を活用する
- ▽漬物や塩辛、干物類を控える
- ▽麺類のスープは飲まない
- ▽しょうゆやソース等は小皿に分ける

### 【減塩の具体例】

- ▽ドレッシングを普通の3分の2量に…約1グラムの減塩
- ▽濃口しょうゆをポン酢やだししょうゆに…2分の1量の減塩
- ▽1日3杯のみそ汁を2杯に…約1グラムの減塩

※1、※2…「平成30年国民健康・栄養調査」より