

食とけんこう



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・副菜を組み合わせることにあります。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。



9月は「食生活改善普及運動」月間です！

厚生労働省は、国民1人1人が食生活の改善について理解を深め、日常生活で実践できるよう、毎年9月1日から9月30日までを「食生活改善普及運動月間」としています。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に焦点を当てた運動を全国的に展開しています。

この機会に、あなたの食生活を見直してみませんか？

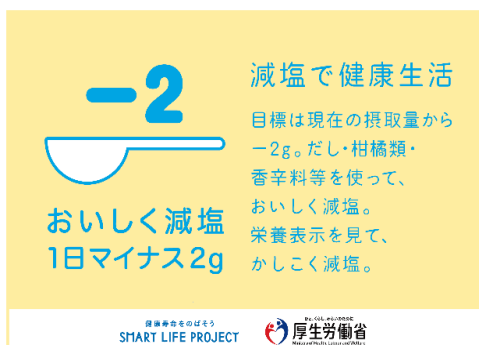
● 食事をおいしく、バランスよく



● 毎日プラス1皿の野菜



● おいしく減塩 1日マイナス2g



● 毎日のくらしに with ミルク



発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話 378-3421

URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



●食事をおいしく、バランスよく

毎日の食事で主食・主菜・副菜を組みあわせて食べることで、栄養バランスが整います。
主食・主菜・副菜を組みあわせた食事を1日2回以上食べるように心がけましょう。

●毎日プラス1皿の野菜



成人の1日当たりの野菜の摂取量は**350g以上**です。令和元年東京都民の健康・栄養状況では、多くの世代で、野菜摂取量が目標の350gに達していませんでした。

あと1皿分(70g)の野菜摂取が必要です。

【野菜をたくさん食べるコツ】

- ・加熱して食べる
- ・コンビニ野菜を活用する
- ・汁物を具たくさんにする
- ・調理法・味付けを変える

●おいしく減塩1日マイナス2g



成人の1日の食塩摂取量の目安は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。令和元年東京都民の健康・栄養状況では、男性10.7g、女性9.2gで、目標より約3g多くとっていました。だし・柑橘類・香辛料等を活用し、おいしく減塩しましょう。

【今すぐできる！減塩】

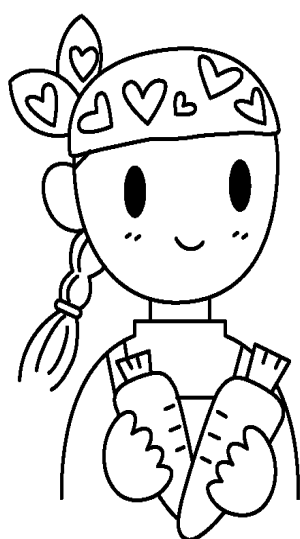
- ・食塩の多い料理を控える(カレー、ラーメン、寿司など)
- ・減塩・低塩の調味料を使う
- ・酢やレモンなどの酸味、にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉や唐辛子などの香辛料を利用する

●毎日のくらしに with ミルク



20~30代の3人に1人は、牛乳・乳製品をとっていないというデータがあります。
カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を毎日とりいれましょう！

令和6年度から活動していただく 健康な食事づくり推進員を募集します！



対象:健康づくりに興味があり推進員として活動できる市民の方(男性可)

定員:5人程度

内容:健康な食事づくりの勉強をし、またそれを市民に伝える
調理実習などの活動を通して、市民の健康づくりのお手伝いをする活動です

説明会:11月28日(火)に予定しています

申込・お問合せ:稲城市保健センター
電話(042-378-3421)

※詳細は9月15日号の広報いなぎをご覧ください。

