

食とけんこう

9月は「食生活改善 普及運動」月間です！

9月1日(木)から9月30日(金)までの1カ月間は、
「食生活改善普及運動」月間です。



令和4年度のテーマは、

「**野菜**をおいしく、バランスよく食べよう With **ミルク**」

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外食の機会が減り、^{なかしょく}中食や自宅で調理する機会が増えたことにより、食生活の変化や食事の大切さを改めて考え直すきっかけになりました。そこで、普段の食事について☑してみましよう。

●バランスよく食べるには、☑**主食** ☑**主菜** ☑**副菜**を組み合わせてみましょう！



野菜をもっと食べよう!

1日に摂りたい
野菜の量は **350g(成人)** です。
(3食に分けると1食約120g)

※中食(なかしょく)とは:

惣菜店や弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどで、弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー(宅配・出前)などを利用し、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のこと。

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



新型コロナウイルス感染症を想定した

「新しい生活様式」における**栄養・食生活**のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた
バランスの良い食事で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、
特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用**することもひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、
食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を
主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つ
の料理区分で示した「**食事バランスガイド**」を参考に
してみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品
や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、
こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**
につながります。栄養成分表示を活用し、自分に
合った食品を選びましょう。

プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って訂正体重を維持しましょう。