

元気プラザだより



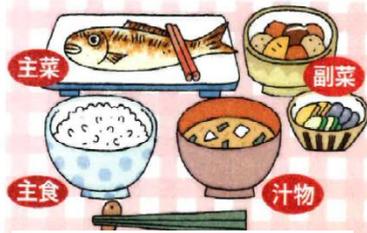
平成29年第9号

= 食生活改善普及運動月間 =

厚生労働省では毎年9月1日から30日までの1ヶ月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

《～健康寿命を伸ばそう～（スマート・ライフ・プロジェクトのスローガン）》

バランスのよい食習慣を基本として、『野菜摂取量の増加』、『食塩摂取量の減少』に加え、『牛乳・乳製品の摂取習慣』を身につけましょう！



バランスのよい食事



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品加えた量に相当します。



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から2g減らす。出汁・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。



牛乳・乳製品で健康生活

20～30代の3人に一人が牛乳・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。

(参考：厚生労働省HP)

古平町の現状

平成26年度に後志管内30～60歳代におこなった『食に関するアンケート調査』結果より

◇野菜(野菜・きのこ・海藻類の1日あたりの摂取量)

- 1日あたり小皿5つ(350g)以上(1つ70g)とっている割合
古平町では4.8%(管内平均：5.9%)でした。小皿1～2つ(70g～140g)の方が最も多く51.9%(管内平均：53.6%)でした

◇食塩(汁物・漬物の1日あたりの摂取量)

- 汁物(みそ汁・スープなど)および漬物の1日あたりの摂取量
古平町ではみそ汁1日2～3杯の方の割合は38.8%(管内平均：42.4%)、漬物1日2～3回以上の方の割合は23.5%(管内平均30%)でした。みそ汁1杯あたりの塩分量は平均1.2～1.5g、漬物1回当たり量を30g(きゅうりの塩漬け約5枚の場合)と仮定した場合の食塩相当量は0.8gです。みそ汁と漬物を毎日2杯(回)以上とっている人は他の食べ物からとっている塩分量を含めると日本人の摂取基準値(男性8g未満・女性7g未満)を超えている可能性が高いと考えられます。

◇牛乳・乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの摂取頻度)

- 牛乳・乳製品を毎日とっている割合
古平町では57.1%(管内平均：30.5%)と多かった。また、ほとんどとらない方は、男性で18.4%(管内平均：17.4%)、女性で8.2%(管内平均：7.3%)と男性の方が多かった。

健康な老後を過ごすために！生活習慣病予防のために！
バランスのよい食事を基本にして、今の食事に、野菜を1日1皿増やし、1日1回適量*の牛乳・乳製品をとり、減塩を心がけましょう
(適量例：牛乳⇒コップ1杯またはチーズ⇒1切れ)

～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課 TEL42-2182 (元気プラザ内)