

元気プラザだより



令和2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。

平成25年度から開始している“健康日本21(第二次)において下記の目標を掲げています。

- ◆主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加
- ◆野菜摂取量の増加
- ◆食塩摂取量の減少
- ◆乳製品の摂取習慣の定着

～目標達成のために・・・！～

- ◆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ミルクを心がけましょう！

副菜 からだの調子を整える
「付け合わせ」

★ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

野菜・いも・きのこ・海藻など

野菜の目標量は1日350g以上。小鉢で考えると目安は5鉢です。

主菜 からだをつくる
メインの「おかず」

★たんぱく質や脂質を多く含む

魚・肉・卵・大豆・大豆製品

主食 エネルギー源
「食事の中心」

★炭水化物を多く含む穀類

ごはん・パン・めん類

バランスのよい食事

汁物 野菜を入れて具だくさんにするとうま味のひとつ。

いろいろな色の野菜をそろえよう

どの料理も野菜70g

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。



覚えておくと便利な塩分量の計り方

塩分 約1.5g

塩を指でひとつまみ

親指・人さし指、中指の3本指でつまんだ量 (ほぼ小さじ1/5～1/4程度)

塩分 約1g

しょうゆ差しで小皿に半円を描く



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。



～結核予防週間(9月24日～30日)～

今ではBCGのおかげで“子どもの結核”は、ほとんどなくなりました。しかし、“大人の結核”を予防することはできません。結核は昔の病気ではありません。日本では、年間約1.5万人が発症している現代の病気です。

	結核新登録患者数 (新たに結核と診断された者)	結核死亡者数
平成30年度 (厚労省HPより)	1万5590人 (前年度より1,199人減少)	2,303人 (前年度より99人減少)

こんな症状があった時には受診しましょう



結核の症状は、風邪とよく似ています。咳や痰が2週間以上続いたり、倦怠感が続いたり、急に痩せ衰えたりしてきたら、結核が疑われます。早めに医療機関を受診しましょう。(参考：結核予防会)

～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)