

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

健康日本21あぐい計画 (第2次)

第4回目のテーマは、「栄養・食生活」

私たちは、毎日の食事から体の組織を作る材料を取り入れ、活動をするためのエネルギーを得ています。体の中では、体を組織する成分やエネルギーの全てを作ることはできないため、食事で補う必要があります。日々の食事がおろそかになり、栄養バランスの乱れた食生活を送るようになると、体調を崩し、健康を損ねる引き金になります。また、食事には、精神的な満足感をもたらすという役割もあります。

健康的な食生活を営めるよう、食に関心を持ち続けることが大切です。



健康日本21あぐい計画 (第2次) での目標 (めざすべき姿)

「適切な食事量を知り、バランスのよい食生活を実行する」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

■わたし (町民) の取り組み

- ▽1日3食きちんと食べます
- ▽自分にとってちょうどよい食事量を知ります
- ▽1日1回以上、両手いっぱいの野菜を食べます
- ▽外食をする時や食品を買う時は、栄養成分表示を参考にします
- ▽1週間に1回以上は、家族や友人などと食事をします
- ▽良く噛んで、15分以上の時間をかけてゆっくり食べます

■地域や職場の取り組み

- ▽地域や職場で食について知る機会を設けます

■行政の取り組み

- ▽広報による情報提供
- ▽相談業務の充実
- ▽食生活改善推進員と協働した食に関する情報発信
- ▽栄養成分表示の活用についての啓発



Q.愛知県の野菜摂取量は、平成24年度調査で47都道府県中何位だと思いますか??

A.なんと…、平成24年度の国民健康・栄養調査によると、愛知県は野菜摂取量ワースト1でした。皆さんご存じでしたか。野菜の効果、摂取目標量、調理の工夫を知って、野菜をたくさん食べましょう。

野菜の効果

野菜には、高血圧や糖尿病、がんなどの病気の予防に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

野菜摂取の目標量

大人が1日に摂取すると望ましいとされる野菜 (海藻、きのこ類含む) の量は350グラムです。小鉢 (小皿) で考えると、一皿分の野菜は約70グラムです。1日5皿 (70グラム×5皿=350グラム) の野菜を食べるようにしましょう。

野菜を賢く食べる工夫

- ①味噌汁に野菜をたっぷり入れて具たくさんにする。
- ②外食やコンビニ食では、サラダや野菜の煮物を付け合せる。
- ③ナムルやキムチ、茹で野菜などを作り置きする。
- ④野菜の肉巻き、きのこオムレツ、ゴーヤチャンプルなど、主菜に野菜を組み込む。

