

健康な生活習慣を送ろう！ みんなでやってみよう、つづけてみよう

日野町健康づくり・食育計画（第4期） 令和3年度～令和8年度

日野町健康づくり・食育計画の「栄養・食生活」の項目について紹介します。減塩・野菜350g摂取、地元の食べ物を食べることなど、できることから取り組んでみましょう。

【健康づくりのための栄養・食生活の目標】
すべての年代において、望ましい食生活習慣を身につけ、生涯健康で過ごそう

減塩で健康生活

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

日本人の食塩摂取の1日の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。厚生労働省の調査では、実際の摂取量は目標量を2g以上も上回っているという結果が出ています。

-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

●日野町民の減塩の意識

18歳以上を対象とした令和元年度日野町住民アンケート結果によると、減塩を心がけている人は、約6割です。

●減塩に取り組もう

①昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使おう。塩味が少なくても「うまみ」が出るのでおいしく感じます。

②風味付けにねぎなどの香味野菜やかんきつ類の果汁などを上手に使おう。塩味が少なくても酸味や香りでおいしく感じます。

③食塩の多い食品を知ろう。買い物するときや外食するときには栄養成分表示を見て、食塩量をチェックしよう。



《食塩の多い食品》



梅干1個 (13g)
食塩 2.2g



ロースハム (45g)
食塩 1.3g



浅漬け (30g)
食塩 1.0g



カップラーメン
食塩 約5g



ちくわ (30g)
食塩 0.6g



☆気づかないうちに食塩をとっています。今より量を減らしたり、食塩が少ないものを選び、徐々に少しずつ味に慣れていきましょう。外食や加工食品の利用など、食塩を多く摂りがちな食生活を見直してみましょう。

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gと言われています。

料理したものでなら小皿で5皿が目安です。(1皿は70g程度)



料理すると

【料理例】



ほうれん草のおひたし



具だくさんのみそ汁



野菜サラダ



きゅうりの酢の物

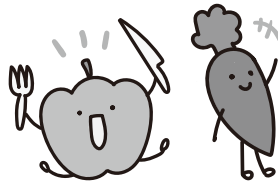


かぼちゃの煮物

5皿で350gの目安です

●日野町の1日の野菜の摂取状況

18歳以上を対象とした令和元年度日野町住民アンケート結果によると、1日に必要な野菜の量を食べている人は10人に1人程度です。野菜の摂取量が足りていない人が多い状況です。



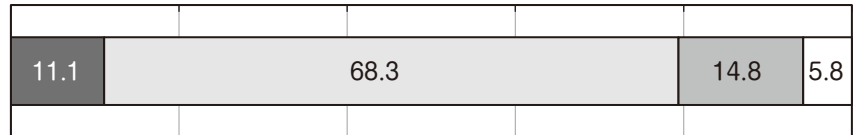
●野菜を食べよう

朝食に1皿、昼食に2皿、夕食に2皿を目安に一日に5皿の野菜料理を食べましょう。

まずは、今より野菜料理をもう1皿プラスしましょう。



0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ 4~5皿以上食べている □ 2~3皿くらいは食べている
 ■ ほとんど食べていない(1皿以下) □ 不明・無回答

《野菜を手軽に食べる工夫》

- ① 生野菜だけではなく、煮物、炒め物、汁物、ゆで物などにしよう。
- ② 時間のある時に野菜料理を作り置きしておこう。
- ③ 市販の冷凍野菜、カット野菜を上手に利用しよう。
- ④ 季節の野菜を食べよう
一般的に水分の多い夏野菜は体を冷やし、根菜類などの冬野菜は体を温めるといわれています。

地元でつくられたものを食べよう

食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識しましょう。消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により、地場産物の消費拡大や地域の活性化につながります。日野町原産の日野菜は日野菜漬けなど様々な料理に利用することができます。

また、郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ食べられてきました。「鯛そつめん」など日野町の郷土料理を食べて次世代へ伝えていきましょう。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当

☎0748-5216574