

食生活改善推進員さんをご存じですか？



どんなことをしているの？

食生活改善推進会(通称：食進会)は「食」をとおして市民の健康づくりを進めるボランティア団体です。保健センターの管理栄養士の指導のもと、生活習慣病などの学習や調理実習などを行うほか、健康料理教室や健康フェスタなどで食生活改善のための実践活動を行っています。



定例学習会のようす

さまざまな活動を行っています



夏野菜を使った料理教室のようす

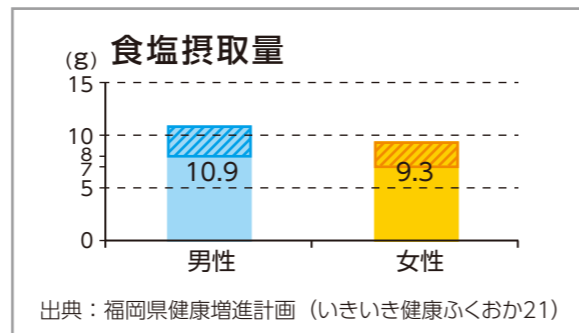


健康フェスタのようす

食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は男性10.9g、女性9.3gとなっており、日本人の食事摂取基準(2015年版)の目標値*より多い状況です。

*成人男性は8.0g未満、成人女性は7.0g未満が目標



おいしく減塩1日マイナス2g

現在の摂取量から、あと2g減らすことを目標にしましょう。柑橘類や酢などの酸味や、香辛料、だしのうまみなどを上手に使って減塩を心掛けましょう。



牛乳・乳製品の摂取習慣

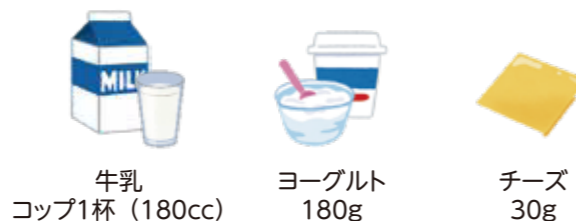
平成27年度の国民健康・栄養調査結果によると、20～30歳代では、たんぱく質およびカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少なく、3人に1人が牛乳・乳製品を摂取していない状況です。

毎日のくらしにwithミルク

カルシウムとタンパク質をバランスよく摂取できる牛乳・乳製品を、毎日のくらしに取り入れていきましょう。



1日あたりの目安量 (いずれか1つ)



食生活改善普及運動月間って？

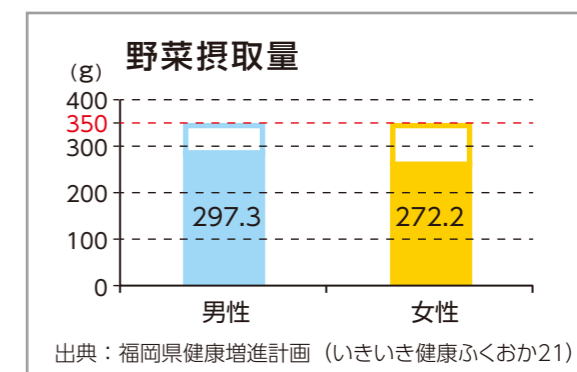
「健康増進普及月間」と連携し、食生活の改善を図るために厚生労働省が定めたものです。この機会に、あなたの食生活を見直してみませんか？

わたしたちの食生活の“いま”

健康増進のための取り組みである、国の「健康日本21(第二次)」では、栄養・食生活の項目において、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、そして牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目標にしています。

野菜摂取量

福岡県による平成28年の調査によると、1日当たりの野菜摂取量は男性297.3g、女性272.2gとなっており、国が目標とする350gには達していません。



プラス 毎日1皿の野菜

前述のとおり、一人1日当たり約280gの野菜を食べています。目標は1日に350gなので、あと70g補わなければなりません。これは、トマトだと半分、野菜炒めなら半皿分になります。普段の食事に「プラス1皿」野菜料理を追加しましょう。調理を工夫することで、野菜を美味しくたくさん食べることができます。例えば、スープや煮物、温野菜にすると味や食感が変わり食べやすくなります。



野菜をたくさん食べるには・・・？



プラス1皿(野菜70g)の目安量

