

毎月19日は『食育の日』です。

食卓も
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

食丸くんの食育だより

食育とは…

生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

本市では、不健康な生活習慣（食べ過ぎ・運動不足など）が引き起こす生活習慣病（がん・心臓病・脳卒中）が、死因の半数以上を占めており、また40歳代～50歳代男性の約3割が肥満という現状があります。生活習慣病は、不健康な生活習慣の積み重ねで発症し、健康寿命（※）延伸の最大の敵です。健康的な生活習慣の取組が、健康寿命の延伸にもつながります。

まずは、健康を意識した食生活の実践に取り組みましょう。

※日常生活が制限されることなく、生活できる期間

参考：「平成28年度食育に関する意識調査（宇都宮市）」「平成27年人口動態調査（厚生労働省）」

食事のポイントは…

- ・朝ごはんを食べること
- ・栄養のバランスを考えること（野菜をとる・減塩）
- ・間食（※）をとる場合は適度にとること

※食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物のことで、お菓子・嗜好飲料（ジュースやお酒）・菓子パンなどを言います。



宇都宮市食育応援キャラクター「忍者食丸くん」

朝ごはんを食べないと…

本市では、20歳代や30歳代で朝食欠食率が高い！！

脳や身体にエネルギーが届かず、思考力の低下を招き、だるさや疲れやすさを感じやすくなります。早寝、早起きをして、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

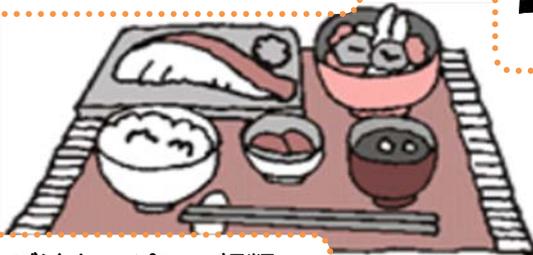
栄養のバランスとは…

本市では、40歳代や50歳代に肥満が多く、栄養バランスの良い食事の実践に問題あり！！

主菜：肉類、魚介類、卵類
大豆・大豆製品

副菜：野菜類、きのこ類
いも類、海藻

1日の食事の中で乳製品や果物をプラス



1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえ、1日3回とりましょう。

+



主食：ごはん、パン、麺類

食品は、それぞれに異なる栄養素を含んでいます。

いろいろな食品を選んで、組み合わせることで、健康の維持・増進に必要な栄養バランスを確保することができます。

★保健センターの栄養教室のレシピが「クックパッド」に掲載されています。

献立作りにお役立てください。

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/1015619.html>



生活習慣病予防のために…

野菜をたっぷりとり、薄味をこころがけましょう

成人が1日に食べたい野菜の量は **350g以上**



成人が目標としたい1日の食塩の摂取量は
男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**

野菜の摂取量

【現状】
男性 277.6g
女性 274.8g

70g以上足りない!

あと1皿分
加えましょう!

食塩の摂取量

【現状】
男性 10.7g
女性 9.1g

2g以上取り過ぎ!

減塩の工夫を
しましょう!

※「平成28年度県民健康・栄養調査」

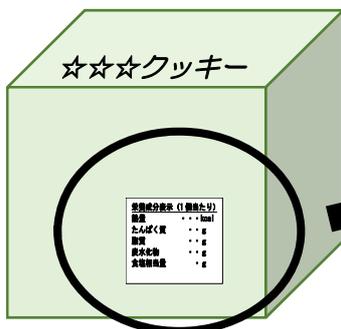
野菜350gを料理にすると、**小鉢 約5皿分**です。煮る・蒸す・炒めるなど火を通すとカサが減って、たくさん食べられます。

塩分のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病の原因となります。血圧の上昇を抑えるには**食事の塩分量を減らすこと**と**塩を排出すること**がポイント。野菜に多く含まれている「カリウム」には塩（ナトリウム）を体の外へ排出する働きがあり、高血圧予防に役立ちます。

※腎臓疾患を患っている人は、カリウム制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

適度な間食とは…

食品のパッケージには、栄養成分が表示されていますので、栄養成分表示を参考に、**1日200kcal以下**を目安にとりましょう。栄養成分表示は「1袋あたり」や「1個（0g）あたり」など、いろいろな単位で記載されていますので、注意しましょう。



栄養成分表示(1個あたり)	
熱量	・・・kcal
たんぱく質	・・・g
脂質	・・・g
炭水化物	・・・g
食塩相当量	・・・g

健康的な生活習慣を実践するために、食生活のほかに
運動不足・喫煙・歯の健康・ストレスなどにも気を付けるとともに
年1回は**健診・がん検診**を受診しましょう

市のホームページもご覧ください

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/index.html>

【お問い合わせ】 宇都宮市保健福祉部 保健所健康増進課 TEL/028-626-1126