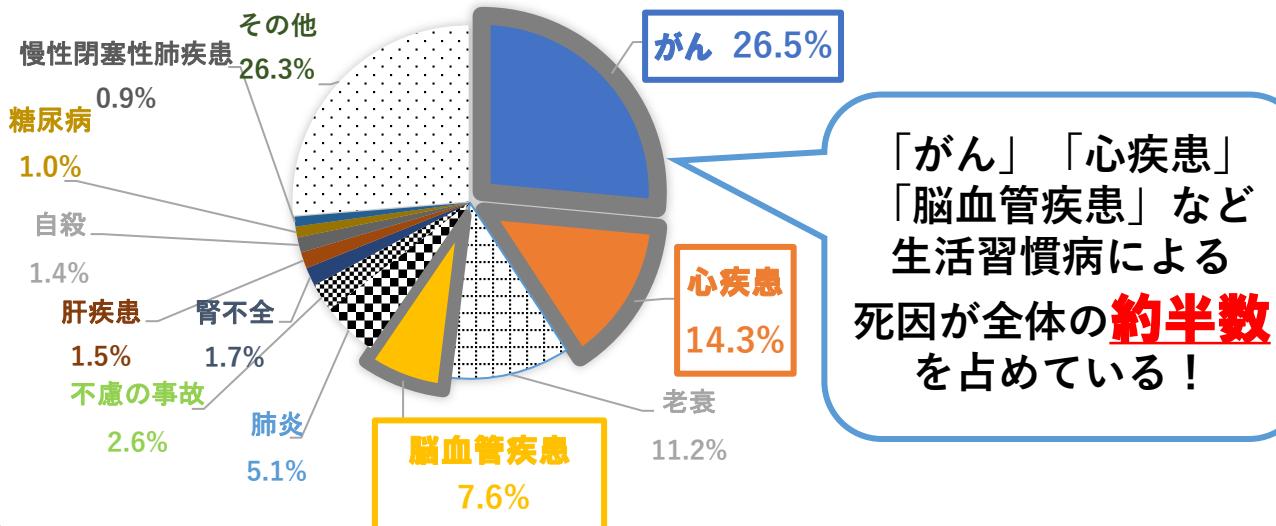


20歳を迎えた皆さん！

食生活見直してみませんか？

本市の現状

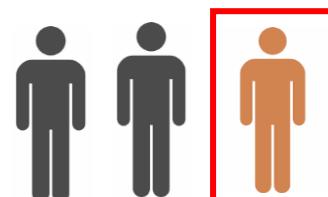
本市の主な死因



参考:「令和4年度栃木県保健統計年報」

本市の肥満の割合

また**20歳代**～60歳代男性の**約3割**が肥満



約3人に1人
(29.4%)

参考:「令和5年度市民健康等意識調査」

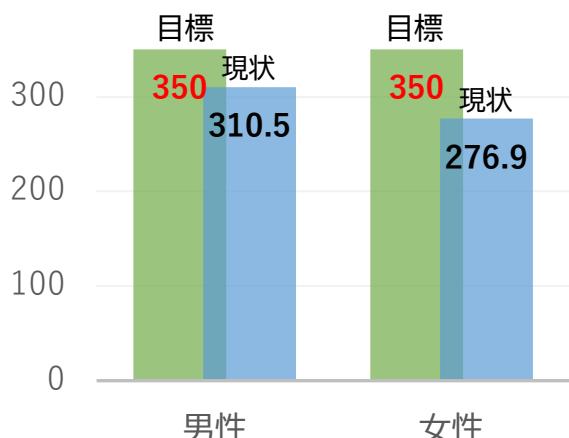
宇都宮市の
食育の現状

若い世代は、他の世代と比べて、
朝食欠食 女性のやせ
栄養バランスのよい食事の実践
などの点で課題が多いよ！



「令和2年度 宇都宮市食育に関する意識調査」より

野菜の摂取量



成人が1日に必要な
野菜の量は **350g以上**



野菜料理
約5皿分
に相当します

現状…

目標には
あと**1皿分**
足りない！



**小鉢やサラダなど
野菜料理1皿分は約70g！**



or



or



サラダ

おひたし

煮物

食塩の摂取量

男性



女性



現状

10.7g

7.5g
未満

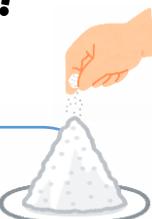
1日の
摂取目標

6.5g
未満

「令和4年度県民健康・栄養調査」より

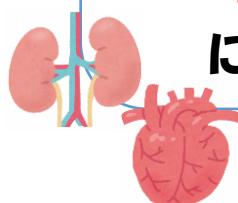
男性3.2g以上 **女性2.3g以上**

減塩が必要！



食塩を
摂りすぎると…

「血圧上昇」
「心臓病」
「腎臓病」
になる恐れが△



生活習慣病予防のために…

野菜をたっぷりとて、薄味を心がけましょう！
若いころからの生活習慣・健康づくりへの取組が
生涯にわたる身体の健康に繋がります！
将来を見据えて、**健康を意識した食生活の実践に**
取り組みましょう！！

＼食事のポイント4つ／

POINT① 朝ごはんを食べる！

朝ごはんの欠食



脳・身体にエネルギーが届かない



疲れが感じやすくなり思考力低下

さらに
胃の中が空の状態になっていると次の食事でエネルギーを蓄えようと
太りやすい体质に！！



POINT② 栄養のバランスを考える！

主食・主菜・副菜をそろえ,
1日3食規則正しく食べましょう！

副菜

野菜類 きのこ類
いも類, 海藻類

主食

ごはん パン 麺類



主菜

肉類
魚介類
卵類

大豆・大豆製品



1日の中で
乳製品・果物も
取り入れましょう

Point③ 間食は適度に取る！

食品のパッケージにある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。

アイス
小1個

おにぎり
1個

どら焼き
1個

200kcal
の目安



栄養成分表示は
「1袋あたり」
「1個 (0g)あたり」
など、色々な単位で
記載されているので注意△

ここをチェック！

栄養成分表示(1個当たり)

熱量 …kcal

たんぱく質 …g

脂質 …g

炭水化物 …g

食塩相当量 …g



Point④ ベジ 減塩と野菜増しを心がけよう！

①野菜増しのコツ

・**火を通す**(煮る・蒸す・炒めるなど)
と力サが減って沢山食べられます



・朝食を抜くと残り2食で350gの
野菜をとることは難しいので、朝食
もしっかり食べ、**毎食1～2皿**の
野菜料理を食べましょう！

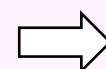


②減塩のコツ

・麺類の汁を残す



・しょうゆやソースは**かけずに
つける**



・食塩量の多いものは
食べる回数を減らす



◎野菜を沢山食べることで、余分な食塩を体の外に排泄する
手助けをするため、積極的な摂取を心がけましょう！



食育に関する動画を配信⇒
ぜひご覧ください♪

健康つつみやきちゃんねる

