



ふじみん REPORT

2021 vol.20

9月は「食生活改善普及運動月間」

食生活改善普及運動月間って何？



生活習慣病を防ぐために重要な生活習慣の改善、中でも食生活の改善が重要です。このため、一人一人が食生活を見直すため、毎年9月1日から30日までの1か月間に食生活改善の普及啓発を図る厚生労働省が定めた月間の事です。



食生活見直しませんか？

新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が長くなりがち。今こそバランスの良い食事で、健康状態を良好に保ちましょう！！

☆塩は控えめにしよう

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。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

☆果物を毎日摂ろう

果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることわかっていますが、果物をたくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。また、果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、摂り過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れがあります。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

☆野菜をたくさん摂ろう



野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

食事はバランスが大事

毎日の食事は、主食と主菜副菜、汁物などをそろえ調理に使用する食品の数を多くすることでバランス良くし、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に取ることが大切です。



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ 1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ 1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

※エネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)