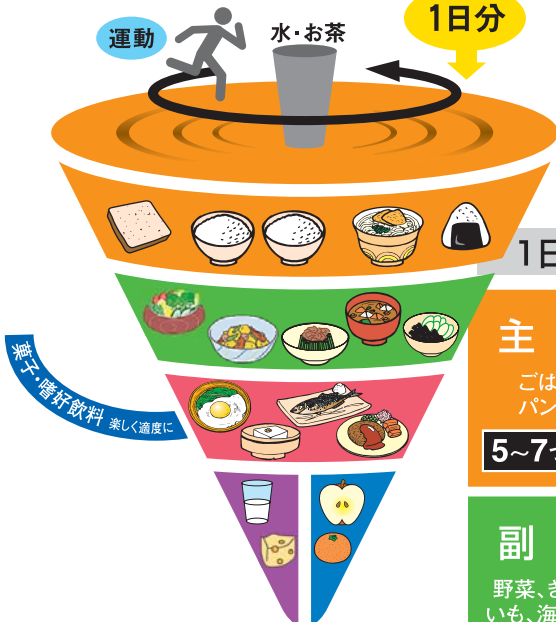


食事バランスガイドを活用しましょう!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



厚生労働省・農林水産省決定



「食事バランスガイド」は食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、という「食事」の基本を身につけるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。

「食事バランスガイド」を活用して、自分自身や家族の食生活を見直してください。

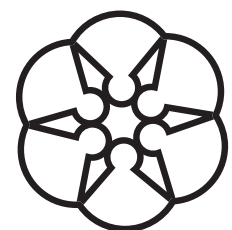
1日分	料理例	
主食 ごはん、パン、麺 5~7つ(SV)	1つ分 ごはん 小盛り1杯 おにぎり 1個 食パン 1枚 ロールパン 2個	1.5つ分 ごはん 中盛り1杯 うどん 1杯 もろそば 1杯 スパゲッティ
副食 野菜、きのこ、いも、海藻料理 5~6つ(SV)	1つ分 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー	2つ分 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
主菜 肉、魚、卵、大豆料理 3~5つ(SV)	1つ分 冷奴 納豆 目玉焼き1皿	2つ分 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ分 牛乳 コップ半分 チーズ 1かけ スライスチーズ 1枚 ヨーグルト 1パック	2つ分 牛乳瓶 1本分
果物 2つ(SV)	1つ分 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半分 桃1個	

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直して見ましょう。

(文部省決定・厚生省決定・農林水産省決定)

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは?



食生活改善推進員は、地域で健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。

栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3094
栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

まず1gの塩分を減らしましょう。

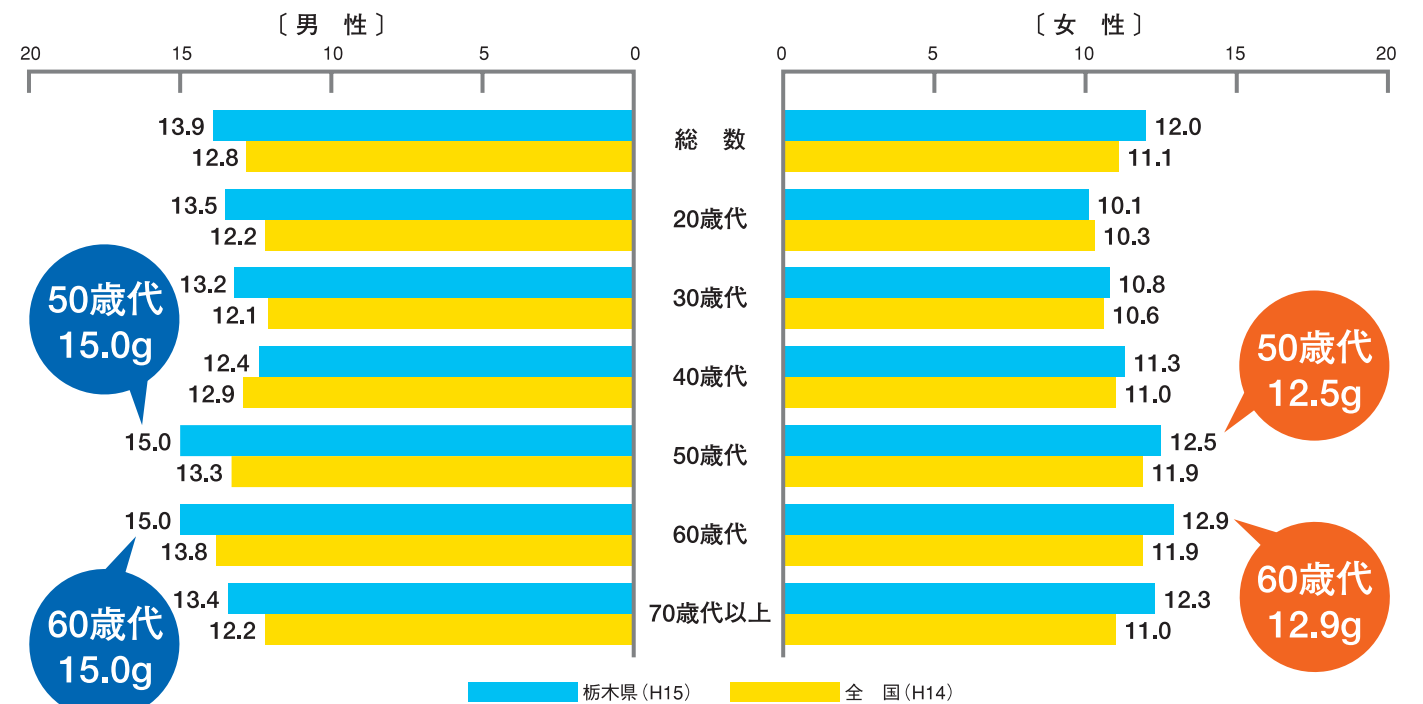
食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します!

平成15年度県民健康・栄養調査結果

塩分の摂取量は全国と比較して、ほぼ全年齢階級において上回っており、特に50~60歳の塩分摂取量は高い状況にあります。

また、塩分摂取の内訳をみると、調味料からの摂取が71.9%であり、“しょうゆ”からの摂取が最も多い結果でした。

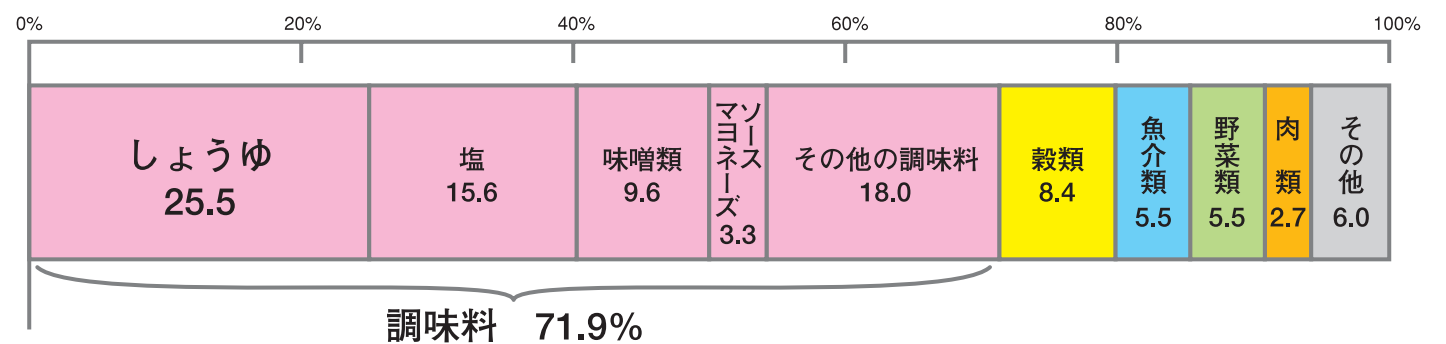
塩分摂取量



50歳代 15.0g
60歳代 15.0g

50歳代 12.5g
60歳代 12.9g

塩分の食品群別摂取量 (満20歳以上)



食塩のとりすぎは、血圧を上げ、動脈硬化を促進し、脳卒中の要因にもなります。また、味の好みは子どもの頃につくられるので、子どもの頃からうす味にすることが大切です。県民の皆さんの健康づくりを推進していくために御提案いたします。

まず1gの塩分を減らしましょう。
※しょうゆ：小さじ1杯で約1gの塩分が含まれています。

塩分1g減の工夫

今日からスタート!!できることからやってみよう!

目標は **男性 10g未満**
女性 8g未満
1日

- 漬け物は香味野菜などを使った手作り浅漬けに。
- 魚は塩蔵より生魚に。
- みそ汁は実だくさんにして1日1杯。

- ラーメンは野菜たっぷり五目ラーメンがおすすめ。
- 麺類の汁は残す。
- ※果物・牛乳を摂ろう。

- 調味料はかけるよりつけて。
- ※もの足りなかったらレモンや辛子を使って。
- しょうゆはだし割りしょうゆに。
- 煮物は油を上手に使うと風味が増し、また、早く火が通るので余分な煮汁をカット。

いつもの朝食 (塩分)

塩ザケ (60g) **1.1g** 納豆(しょうゆ小さじ1) **0.9g**

たくあん (60g) **0.9g** みそ汁 **1.2g**

合計 4.1g

工夫後の朝食 (塩分)

生ザケ **0.4g** (ポン酢小さじ1をつけて) 納豆 **0.9g**

手作り浅漬け **0.7g** 実だくさんみそ汁 **1.0g**

合計 3.0g

いつもの昼食 (塩分)

ラーメン(しょうゆ) **8.1g**
※汁全部飲んで

合計 8.1g

工夫後の昼食 (塩分)

野菜たっぷりラーメン **3.5g**
※汁2/3残す

合計 3.5g

間食などに!
りんご、牛乳

いつもの夕食 (塩分)

おひたし (しょうゆ小さじ1かける) **0.9g** 野菜の煮物 **2.2g**

とんかつ (ソースたっぷり) **1.1g** ソース(大さじ1.5) **1.5g**

合計 5.7g

工夫後の夕食 (塩分)

おひたし (だし割りしょうゆで) **0.5g** 野菜のいため煮 **1.5g**

とんかつ (ソースは小皿にとって+レモン) **1.1g** ソース(小さじ2) **0.6g**

合計 3.7g

いため煮にするとしょうゆが少しでもOK!

隠れた塩分知ってますか?

しらす干し 10g (大さじ1.5) 0.4g	たらこ 50g 2.3g
ウィンナーソーセージ 5本 75g 1.5g	インスタントコーンスープ 1杯分 1.3g
はんぺん 100g (1枚) 1.5g	かまぼこ 25g (2切) 0.6g
ふりかけ 2.5g (小さじ1) 0.3g	食パン 60g (6枚切1枚) 0.8g

作ってみよう!! 4

だし割りしょうゆの作り方

干椎茸とか カツオ節とか
コンブとか

しょうゆ **1** : **1** だし汁

手作り浅漬けの作り方

ザク切り ●キャベツ中葉...2枚
●きゅうり...1本
●人参...1/2本
●青じそ...4枚
●塩...小さじ1/2

小口切り まぜ
せん切り まぜ

塩分1人分 0.7g

1日合計 塩分17.9g

1日合計 塩分10.2g