



暑さが本格的な季節になってきました。熱中症には十分ご注意ください。
今月の Net 通信は、食生活やフレイルに関する情報です！

◇野菜、食べていますか？◇

・ 栃木県民の野菜の摂取量：平均約 **280g**/日 出典：平成 28 年度県民健康・栄養調査

・ 厚生労働省の目標量：**350g**/日

約 70g 不足しています

毎日の食事に野菜を取り入れましょう！

野菜の上手な摂り方

- ① ゆでる、炒める、煮るなど野菜の「かさ」を減らす
- ② 汁物、スープなどは野菜を具たくさんに
- ③ 主菜（肉や魚料理）に野菜を取り入れる
- ④ 冷凍野菜、カット野菜の使用
- ⑤ 単品の料理の場合はサラダなどの野菜料理をつける
- ⑥ 野菜のおかずを多めに作ってストックしておく



バランスのよい食事をとりましょう



毎日の食事を単品などで済ませてしまう時はありませんか。

健康的な生活には毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

◇塩の取り過ぎ、気をつけていますか？◇

・栃木県民の食塩の摂取量：成人男性 **10.7g/日**,成人女性 **9.1g/日**

出典：平成 28 年度県民健康・栄養調査

・厚生労働省の目標量：成人男性 **7.5g/日**,成人女性 **6.5g/日**

出典：日本人の食事摂取基準（2020 年版）

目標より約 3g 多くとっています

安足地域(足利市、佐野市)の食傾向として、下記の傾向が見られています。

平成 28 年度県民健康・栄養調査結果より

①汁物をとる頻度が高い



②味付け主食（オムライス、牛丼など）を食べる頻度が高い



③漬物を食べる頻度が高い



④たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている



できることから少しずつやってみましょう

●食塩はとる量や頻度（回数）を考えましょう。

●食事の組み合わせや調理方法を考えましょう。

●食塩はしょうゆやみそなどの調味料や様々な

加工品などに含まれています。栄養成分表示を確認しましょう。

・食塩を多く含む食品は毎日ではなく、とる日を決めるなど回数を調節する

・調味料は小皿にとってつける、味のついているものはそのまま食べるなど食べ方やとる量を工夫する

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

●高血圧をはじめ、胃がんや脳血管疾患などの発症リスクにつながる要因の一つとして、食塩の過剰摂取が知られています。食事からのアプローチとして減塩を意識しましょう。

◇朝ごはん、食べていますか？◇

栃木県民 20～50 歳代の 2～3 割の方が朝食を食べていない状況です。

出典：平成 28 年度県民健康・栄養調査

朝食の欠食率は働き世代に多く、一部を除いて 10～50 歳代で高い傾向です



朝食はなぜ重要？

朝食はエネルギー源としてだけでなく、生活リズムを整える役割があります。脳や身体には体内時計という体内リズムを司る機能があり、生活リズムと大きな関わりがあります。不規則な生活などでこの体内リズムと生活リズムに大きなズレが生じると、しっかり活動することができません。そのため、朝食を食べることは重要なのです。

朝食を食べる時間がないとき

- メニューをパターン化しておく
- 前日の夕飯と一緒に準備して冷蔵庫に用意しておく
- 調理しなくても食べられるもの（果物、乳製品など）を用意しておく
- おにぎりやサンドイッチ、パンなど手軽に食べられるものを用意しておく

食欲がないとき

- 具たくさん汁物やスープ、スムージー、ヨーグルトなど、のどを通りやすいものを
- 雑炊などの消化がよく、温かいものを



朝ごはんを食べましょう



朝、食事をとることは生活リズムを整えるうえでとても大切です。食べることは胃を満たすだけでなく、脳の働きを活性化します。



また、生活習慣病の予防や肥満の予防など多くのメリットがあります。元気に過ごすためにも、朝食を食べることを意識しましょう。

フレイルを知っていますか？

健診で
知ろう守ろう
自分の体

健診受診率向上のための健康推進事業
佐野市 飯沼美奈さんの作品

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

Point 1 3食しっかりととりましょう

フレイルを予防するために、
どんな食べ方をすればいいのかな？



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
(問い合わせ先：部会事務局安足健康福祉センター健康対策課栄養難病 0284-41-5895)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>