



安足 Net 通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。
今回は食生活に関する内容をお伝えします。

生涯の健康づくりのために、子どもの頃からの適切な食生活を身につけましょう！

朝ごはんは食べていますか？

1 日の始まりは朝ごはんを食べるところからスタートします！

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを食べることが、元気にからだを動かすことにつながります。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんを食べる時間を作りましょう！



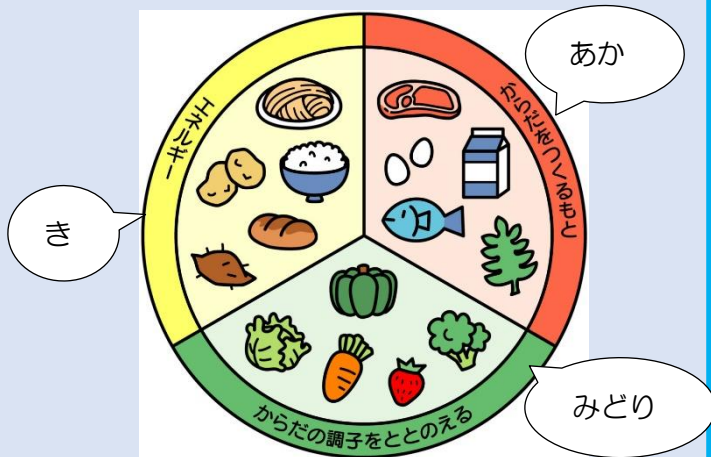
家族そろって食事をしていますか？

一人でごはんを食べていませんか？
誰かとごはんを一緒に食べることで、会話が生まれ、また、食事のマナーや食文化について学んでいく大切な時間となります。家族がそろって時間に、無理のない範囲で「共食」をしましょう！



赤・黄・緑のそろった食事をしていますか？

私たちの体は、食べたもので作られています。だからこそバランスよく食べることが大切です。赤・黄・緑の3色は栄養素の働きによってわかれています。



例えば、
パン→黄、卵・ベーコン→赤、
レタス・きゅうり・トマト→緑
これで3色そろったバランスの良い食事になります。



おやつ(補食)の量や種類はどうですか？

おやつ(補食)は楽しみの1つですが、子どもの食事では、3食の食事では足りない栄養素を補うという重要な役割があります。日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維を含む乳製品や果物等を食べるのも良いでしょう。また、おやつは食事に影響が出ないように、量と時間を決めて食べることも大切です。



ケーキやチョコレート、スナック菓子も美味しいですが、糖分や脂肪、塩分が多く含まれている物が多いため、食べ過ぎると肥満や虫歯の原因にもなります。

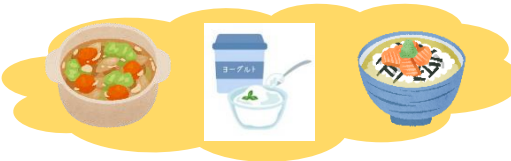
★保護者の食生活が子どもに大きく影響します！一緒に食生活を見直していきましょう。

1日3食バランス良く食べることで、規則正しい生活を身につけましょう！

1. 朝ごはんを食べよう



脳や身体のエネルギー源となるのは炭水化物。主にごはんやパンなどの主食となるものです。主食をとらず学校に行くと、脳や神経に栄養がいかず、判断力が鈍り、勉強や運動に支障がでてしまいます。また、お通じをスムーズにするためにも、朝ごはんを食べることは重要です。



時間がないとき…

カップスープやヨーグルト、牛乳+シリアルやバナナ、雑炊など喉を通りやすく、消化の良いものを食べるのも良いでしょう！

2. 主食・主菜・副菜を揃えた食事をしよう ~3つの器を揃えよう~

私たちのからだを動かすもと
エネルギー源



私たちの血液や筋肉、骨など
のからだをつくるもと



編集:安足健康福祉センター「地域の食育・健康づくり推進事業」ワーキンググループ / 発行:栃木県

(例) ごはん+焼き肉+野菜サラダ
パン+目玉焼き+野菜スープ

私たちのからだの調子を整え、
正常に保つ役割

3. 栄養成分表示を活用しよう



コンビニやスーパーでお菓子やパンなどの個包装の商品を買った時、目にするのも多いと思います。栄養成分表示は食品表示法という法律に基づいたルールで表示されており、皆さんが商品を購入するときの目安となるものです。

熱量(エネルギー)だけでなく、食塩相当量や脂質なども参考にしてみましょう

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	366 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	69.3 g
食塩相当量	1.25 g

★自分で選んで食べるものが、自分のからだに影響します！食生活を振り返ってみましょう。



地域の健康課題を知り、自分自身の食生活を見直してみましょう！

知っていますか？栃木県民の健康課題！

栃木県民の食生活は…

- ・約4人に3人が野菜不足、特に外食が多い30～40歳代は特に不足
- ・7割の人が塩分をとりすぎ
- ・成人男性の3人に1人が肥満



平成28年度県民健康・栄養調査結果より

1. 野菜を意識して食べていますか？

栃木県民の野菜摂取量は平成28年度県民健康・栄養調査の結果から約280gであったことがわかりました。これは厚生労働省の目標量350gから考えると70g少ないことになります。

Let's チャレンジ



★野菜の上手な食べ方★

- ・冷凍野菜やカット野菜などの手軽なものを活用する。
- ・ゆでる・炒める・煮るなどで「かさ」を減らす。
- ・汁物は野菜で具たくさんにする。



2. 塩を摂りすぎていませんか？

安足地域（足利市・佐野市）の住民の食傾向を分析した結果、下記の傾向がみられました。

1. 汁物をとる回数が多い
2. オムライス等の味付けした主食をよく食べている
3. 漬物を食べる回数が多い
4. たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている
(平成28年県民健康・栄養調査結果より)

安足地域は
塩分が課題まる～



<自分でできる1gからの減塩>

1 ラーメン等の麺類のスープを残そう

→例えば、ラーメンの汁を半分残すだけでも約3gの減塩になる。

(食品成分表 八訂 ラーメンスープしょうゆ味35g使用した場合)

2 栄養成分表示を活用しよう

→個包装された加工食品には表示されています。確認してみよう。

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	366kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	3.2g
炭水化物	69.3g
食塩相当量	1.25g

3 漬物は回数や量を少なくしよう

→(例)きゅうりのぬか漬け30g 1.6g/ 梅干し(調味漬)15g 1.1g

市販品は栄養成分表示も参考にしよう。

(食品成分表 八訂 参照)



4 魚介塩蔵品を食べる時は調味料を加えたりしないようにしましょう

→干物など、元々塩分が入っているものはしょうゆや塩などの調味料を加えないようにしましょう。

★自分ができることは何だろう？

無理なく実践できるものからチャレンジ！

1日の食塩摂取の目標量
(日本人の食事摂取基準2020年版)
男性…7.5g未満
女性…6.5g未満

適切な食事を心がけて、心身機能の衰えを防ぎましょう！

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが重要です。適切な栄養（+口腔）・運動・社会参加で健康的な生活を送りましょう。

フレイルって知っていますか？

「フレイル」とは加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。



低栄養にならないことが、フレイル予防になります！

ここ数年で体重が減ってきたりしていませんか？

低栄養とはエネルギーやたんぱく質が不足した状態をいいます。

低栄養状態が続くと筋肉量が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

まずは、体重計にのってみよう！

主食以外に

1日に10食品群をめざしましょう

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
牛・豚・鶏肉 肉加工品等	生魚 干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまいも 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず				1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト コップ1 個分	副菜：野菜・いも・海藻のおかず		1日に 1回	1日に適量 (食品中の 脂・油も 含む)	
1日にそれぞれ片手のひら分					毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分				
筋肉や血液などを つくる たんぱく質が 多い食品			骨や歯を つくる カルシウムが 多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品				エネルギー源



調理が難しい場合は、配食弁当や市販の弁当、惣菜やレトルト食品なども利用してみましよう。