

厳しい日差しや暑さを感じる日も多くなり、いよいよ夏本番です。  
体調管理に十分ご注意ください。



今回のピックス その1

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です！

やってみよう！食生活チェック☆ ～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- 食事は1日3食食べている
- ごはん・パン・めんなど、主食を毎食食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品など、主菜を毎食食べている
- 野菜・きのこ・海藻など、副菜を毎食たっぷり食べている
- 牛乳・ヨーグルトなど、乳製品を毎日食べている
- バナナ1本分くらいの果物を毎日食べている
- ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている
- 外食や惣菜を利用するときも、食事のバランスを考えている



【7～8個】  
すばらしい！  
今の食生活を続けましょう！

【5～6個】  
あと少し！  
できそうなことから  
改善してみましょう！

【4個以下】  
要注意！  
食生活を見直しましょう！

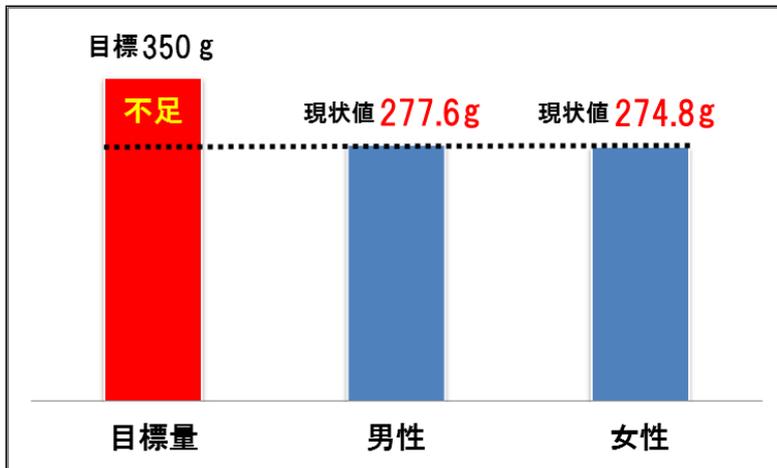
生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには“毎日の食事”が大切です。  
バランスのよい食事を心がけ、食事を楽しみましょう☆

“バランスのよい食事”とは、主食・主菜・副菜の3つの器に牛乳・乳製品や果物を組み合わせた食事です。“バランスのよい食事”は健康の保持・増進や生活習慣病予防につながります！



## 野菜、食べてますか? ~プラスあと1皿(70g)の野菜~

平成28年度県民健康・栄養調査結果によると、栃木県民の野菜摂取量の平均は、成人男性277.6g/日、成人女性274.8g/日で、厚生労働省の示す目標量(350g/日)と比較して約70g/日足りていません。



平成28年度県民健康・栄養調査結果

**野菜摂取量の目標**  
**1日 350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。  
多くの研究で野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させることがわかっています。

## ☆野菜をたくさん食べるコツ☆

- ✓ 肉や魚料理などにも積極的に野菜を使用する
- ✓ ゆでたり炒めたりして、野菜の「かさ」を減らす
- ✓ 冷凍野菜やカット野菜を上手に活用する
- ✓ 野菜たっぷりスープや具たくさんみそ汁にする



温野菜



おひたし



サラダ

毎日野菜を **+1** プラス1皿

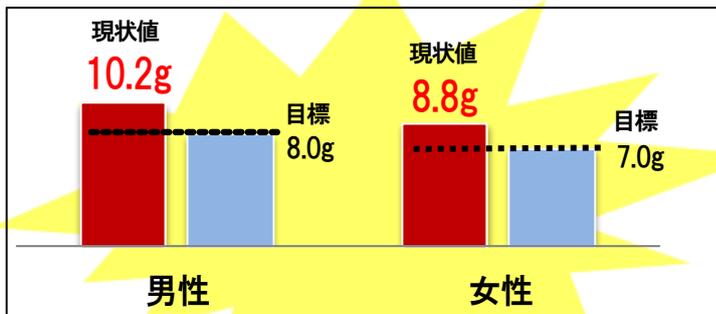
野菜で健康生活  
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

1日あたり  
副菜70g×5皿が  
目標まる~



## 減塩に取り組んでみませんか？～目指せ、あと2gの減塩～

平成28年度県民健康・栄養調査結果によると、栃木県民の食塩摂取量の平均は、成人男性10.7g/日、成人女性9.1g/日で、厚生労働省の示す目標量（成人男性8.0g/日未満、成人女性7.0g/日未満）と比較して約2g多く摂りすぎています。



平成28年度県民健康・栄養調査結果

## 食塩摂取量の目標

成人男性 8.0g/日未満  
成人女性 7.0g/日未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

食塩を取り過ぎると脳卒中などの循環器系疾患や、胃がんの発症リスクが高まります。食塩の摂り過ぎには注意が必要です。

## ☆減塩のコツ☆

- ✓ むやみにしょうゆなどをかけない
- ✓ 香辛料や香味野菜、果物の酸味を利用する
- ✓ 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす
- ✓ つけものは控える
- ✓ めん類の汁はできるだけ残す
- ✓ 外食や加工食品を控える

-2

## 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」  
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成



食塩2g  
=小さじ1/2弱  
まる～

★「健康な食事」に関するリーフレットは安足健康福祉センターホームページからダウンロードできます★

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

## とちぎのヘルシーグルメ推進店とは？

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援するお店です★

### 登録の対象

(1)飲食店 (2)給食施設(事業所) (3)宿泊施設(旅館・ホテル等) (4)スーパーマーケット、コンビニエンスストア、弁当・総菜販売(仕出し、宅配等を含む。) (5)ファーストフード店 (6)その他

### 登録メニュー

次のうち1つ以上実施して、県民の皆様の健康な食生活を応援しましょう！



①  
栄養成分  
表示

②  
野菜たっぷり  
メニュー  
(弁当)

③  
ヘルシー  
メニュー  
(弁当)

④  
栄養情報提供・  
ヘルシーオーダー  
対応



詳細は裏面をご覧ください。



「とちぎのヘルシーグルメ推進店」になると・・・

- 登録店には、登録店であることと、取組内容を示すステッカーを配付します。店頭への掲示により、その取組を利用者にPRできます。
- 登録店の情報は、県の健康づくり専用サイト「健康長寿とちぎWEB」に掲載するほか、メールマガジン、広報誌などで紹介します。

★詳しくは「健康長寿とちぎWeb」をチェック★

URL : <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

**新着情報！ 今年も健康づくりイベントの開催が決定しました！**

～今からでも始めよう！健康づくりの第1歩～

日時：平成30年8月25日(土)  
場所：イオンモール佐野新都市店

10時～16時

1階セントラルコート横および  
グランサックス前特設会場

今年は歯科医師による相談、  
看護師・管理栄養士による相談、  
肌年齢測定、  
お子様向けに歯科素材を使った  
アクセサリーづくりなど・・・  
いろいろなコーナーがあります！



多くの方のお越しをお待ちしています！  
関係機関の方へ・・・住民の方々へのPRをお願いします。