

○気温の変化が大きい季節になってきました。体調管理には十分ご注意ください。今回の Net 通信は、食生活やフレイルに関する情報です！

9月は食生活改善普及月間！



★野菜食べていますか？

＋あと一皿の野菜！

3 ページでレシピを紹介！

栃木県民の野菜の摂取量は1日平均約 280 g です。厚生労働省の目標量は1日 350 g であり、比較すると約 70 g 不足しています。 ※平成 28 年度県民健康・栄養調査

野菜中心の小鉢は約 70 g です。 あと一皿の野菜を今の食事にプラスして、バランスのよい食事にしましょう！

コンビニでの食事の選び方のポイント



炭水化物（ご飯、麺類、パン類等）単品ではなく、野菜も付けましょう！

生野菜サラダ、スティック野菜、コールスローなど、コンビニにも野菜料理はいろいろあります！

■野菜ジュースは、野菜を食べることが難しい場合の補助的なものとして考えましょう。（できれば野菜 100%のものを選ぶ）

■おにぎり、かき揚げそば、カレーライスなどは、たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐等）も不足しがちです。例えば、サラダを蒸し鶏、豚しゃぶがのったものにする、ゆで卵や焼き鳥を追加してみるなどするとバランスが良くなります！

★塩分気をつけていますか？

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/日です。

これは厚生労働省が示す 目標量より 2.6g~3.2g 多く摂取している 状況です！

※平成 28 年度県民健康・栄養調査

1 日の食塩摂取量の目標（20 歳以上）

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

※日本人の食事摂取基準（2020 年版）

塩分の摂り過ぎは、脳卒中などの循環器系疾患や胃がんの発症リスクです！

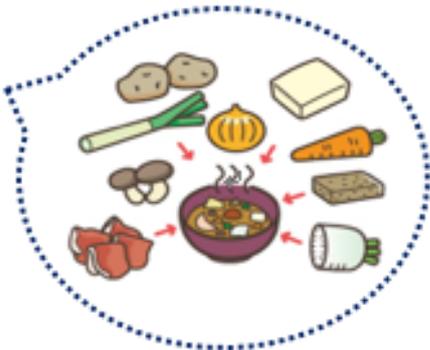
さらに、安足地域（足利市・佐野市）の住民の食傾向を分析した結果、塩分を多くとっている人は次の4つの傾向があることが分かっています。

それぞれ改善のためのポイントを参考に、普段から減塩を意識した食生活を目指しましょう。

①汁物をとる頻度が高い



- 汁物は具たくさんで、頻度（回数）を考えましょう
- 麺類のスープは残しましょう



②オムライス等の味付けした主食を食べる頻度が高い



- 味付け主食の頻度（回数）を考えましょう
- 食事の組み合わせを考えましょう
- 栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示 1食（0g）当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

③漬物を食べる頻度が高い



- 漬物は少量で、頻度（回数）を考えましょう
- 野菜は別の方法で調理しましょう

④たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている



- 魚介塩蔵品の頻度（回数）を考えましょう
- 調味料の追加は控え、そのまま食べましょう

★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。

肥満や生活習慣病予防のために、ライフスタイルにあった朝食をとりましょう。

食べる（作る）時間がない方は…

- ・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



食欲がない方は…

- ・具だくさんの汁物や、スムージー、ヨーグルトなど、のどを通りやすいものを
- ・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



朝食をとることで体内時計をリセット！

脳の活性化で午前中から仕事もはかどる！



2022年開催！

いちご一会とちぎ国体
第77回国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022
いちご一会とちぎ大会
第22回全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会コラボ企画

野菜とたんぱく質が摂れるサラダ
レシピを御紹介☆

いんげん と ツナ のサラダ



さやいんげんは緑黄色野菜に分類され、ミネラルやビタミン類を含んでいます！
ツナはたんぱく質もとれてオススメです！

材料（4人分）

さやいんげん・・・ 40g
ぶなしめじ・・・ 20g
ツナ缶・・・ 15g

<調味料>

●フレンチドレッシング・・・ 大さじ4

たんぱく質で
フレイル予防



作り方

- 【1】 さやいんげんは筋を取る。ぶなしめじは石づきを除き小房に分ける。
- 【2】 沸騰湯で【1】をそれぞれ茹で、ざるにとって手早くさます。さやいんげんは、3cmの長さにきる。
- 【3】 【2】のさやいんげん、ぶなしめじ、汁気をきったツナをフレンチドレッシングでさっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。

栃木県保健福祉部健康増進課 作成
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン

検索

フレイルを知っていますか？

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。

フレイルは、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。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋肉量や心身の活力低下は働いている世代からの注意が必要です。

●予防のポイントは3つ●

栄養
(+口腔)

運動

社会参加

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけましょう
- しっかり噛むことや、毎食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう
- 座っている時間を減らし、少しでもからだを動かしましょう
- ラジオ体操やスクワットなどで筋肉を維持しましょう
- 電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流しましょう

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>