

9月

# 食生活改善普及運動・健康増進普及月間

です



## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながらバランス良く食べることが大切です。自宅ですべての食事を楽しむことが増えているなか、バランスの良い食事を摂る習慣を心掛けてみましょう。また、バランスのよい食事とともに、適度な運動も大切です。



## まずは今よりも「プラス1皿」の野菜料理を

「大人が1日に摂りたい野菜量は 350g」ですが、みなさんはいつもどのくらいの量の野菜料理を食べていますか？

平成 28 年度国民健康・栄養調査の結果によると、奈良県の1日の野菜摂取量は男性 279g、女性 263g です。

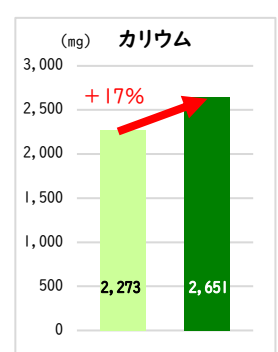
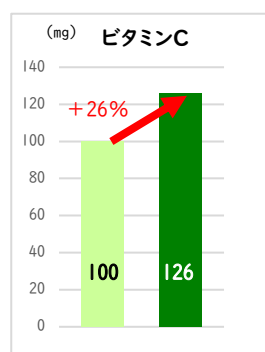
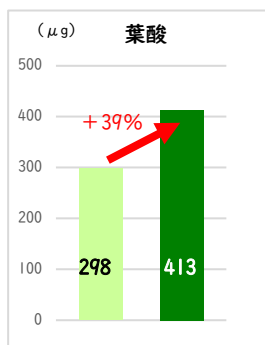
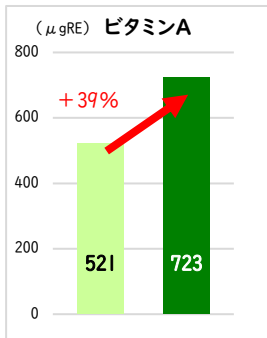
また、野菜は食物繊維をはじめ、ビタミン A・葉酸・ビタミン C・カリウムなどを豊富に含み、これらの栄養素は食品全体のうち、主に野菜から摂ることができるのです。

「野菜をもう 1 皿分プラス」すると、必要な野菜量が満たされ、栄養も十分に摂ることができるのです。

## 野菜をもう 1 皿分プラスすると、どのくらい栄養が摂れる？

野菜料理をプラス 1 皿すると、野菜で摂りたい栄養(ビタミン A・葉酸・ビタミン C・カリウム)の量がアップします！

■ 現在の野菜量での栄養素量 ■ 毎日プラス 1 皿の野菜(+70g 程度)をした場合の栄養素量(※緑黄色葉物野菜で計算)



参考: 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所分析結果



## 野菜1皿分の量はトマト 1/2 個分

まずは今よりも野菜1皿分をプラスすることを心がけてみませんか。

野菜レシピや健康情報は奈良市健康増進課 Instagramに掲載しています。



NARACITY\_KENZOU



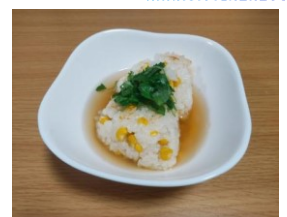
ズッキーニのラペ



ピーマンサラダ



長芋の韓国風サラダ



コーンご飯の洋風茶漬け

## 適塩生活をしませんか？

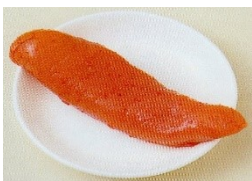
「減塩」という言葉が使われるようになったのは60年前からだそうです。  
奈良県では1日当たり男性10.6g、女性9.2g<sup>\*</sup>の食塩を摂っています。  
(※平成28年度国民健康・栄養調査参照)

また、1日当たりの食塩の目標量を知っていますか？

男性7.5g未満、女性6.5g未満<sup>\*</sup>(高血圧の方・腎疾患をお持ちの方は1日6g未満を目標)です。  
実際の食塩摂取量と比べてみると、目標量よりは約3g多く摂取していることになります。

(※2020年度版日本人のための食事摂取基準参照)

**隠れた「塩」を知ることからはじめましょう。**食品中に含まれる隠れた塩は、意識せずに摂りすぎていることがあります。



明太子1腹:約50g  
(食塩相当量 2.8g)



梅干し1個:約10g  
(食塩相当量 2.2g)



漬物1切れ:約12g  
(食塩相当量 0.5g)



塩辛:約10g  
(食塩相当量 0.2g)



干物(アジ)1匹:約80g  
(食塩相当量 1.7g)

### -2

おいしく減塩  
1日マイナス2g

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。

奈良県健康増進課 厚生労働省

## 味わう「塩」や隠れた「塩」を意識するだけで、1年で約1kgの減塩に！

日本人は1日に摂っている食塩量のうち約6割を調味料から摂っています。

おいしく味わうための「塩」を減らすには食べ方を振り返り、変えることが大切です。

例えば、調味料を「かける」から「つける」に変える



汁物量を少なく、具材を多く変える



1日3gの食塩を減らすことで、1年でなんと「約1kgの減塩」につながるのです。

どれか  
1つ

未来の自分の体を守るために、「適塩生活」をしませんか？

毎日のくらしに  
**with  
ミルク**

牛乳・乳製品で  
健康生活

20代~30代の3人に1人が  
牛乳・乳製品をとっていません。  
カルシウムとたんぱく質が  
バランスよく含まれる、  
牛乳・乳製品をとって  
あなたの未来も健康に。

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## 特に20~30代の方に。1日コップ1杯のミルクを

カルシウムは牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚にも含まれています。

カルシウムは骨粗しょう症予防に関係がありますが、食事からカルシウムを摂るだけでなく、運動も大切です。歩くだけでも効果があります。

<1日の目安>

牛乳:コップ1杯  
(約180ml)



チーズ:2切れ  
(約40g)



など  
うち1つ

<カルシウムの多い食品>



小松菜1束:約50g  
(85mg) など

■啓発ツール(掲示用POP)をスマート・ライフ・プロジェクトのホームページに掲載されています。

以下のウェブサイトからダウンロードし、ご活用ください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus1tool>

【参考】



■レシピフォトコン開催します！

詳しくは市のホームページをご覧ください。

今年度より追加

