

\\ さあ、チャレンジしよう! //

# 食

# からの健康づくり

## 秋田県民の食生活指針

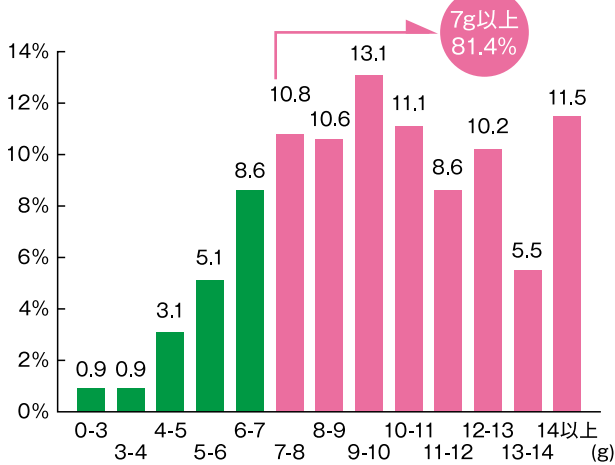
- 主食、主菜、副菜のそろった食事をしよう!
- できることから始めよう! 「<sup>ぞう</sup>増ベジ・<sup>げん</sup>減ソル※」
- 毎日食べよう! 果物、牛乳・乳製品

※ベジ=ベジタブル(野菜)・ソル=ソルト(食塩)

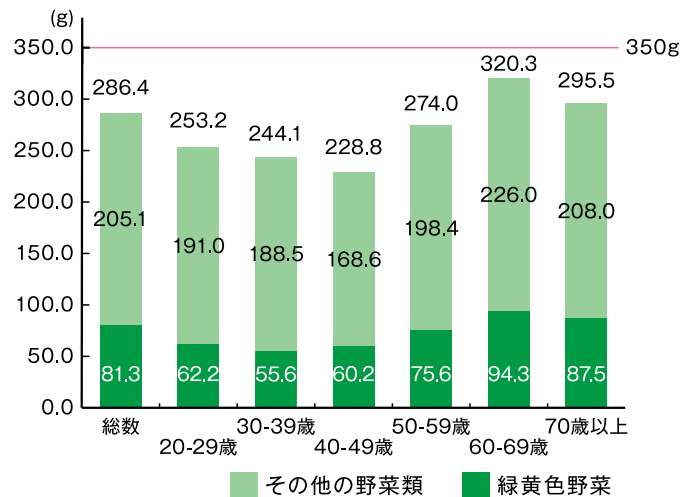
## 令和4年県民健康・栄養調査の結果から

(20歳以上1人1日当たり)

### 食塩摂取量の分布図



### 野菜摂取量の平均値



県では県民の健康状況を知るためにおおむね5年ごとに食生活や身体状況について「県民健康・栄養調査」を行っています。令和4年に実施した調査では次のような結果が出ています。

### 20歳以上1人1日当たりの平均摂取量

|        |       |
|--------|-------|
| 食塩     | 10.1g |
| 野菜     | 286g  |
| 果物     | 136g  |
| 牛乳・乳製品 | 98g   |

秋田県のみんなは食塩を摂り過ぎていること、野菜をもっと食べたほうがよいことがわかったよ。食生活を見過して元気で長生きするんだっす。



# 全年代に通じる食生活指針



## 主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう！

1回の食事に「**主食・主菜・副菜**」があればおおむね栄養素のバランスがとれます。

**副菜**

- 野菜やきのこを使ったおかず
- 主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源



**主菜**

- 肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず
- 主にたんぱく質の供給源

**主食**

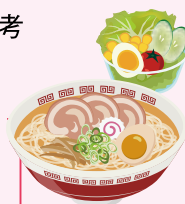
- ごはんやパン、めんなど
- 主にエネルギーの供給源

**その他**

- 果物、乳製品や野菜など不足しがちな食品を使った料理

外食をしたり、献立を考えたりする時、どの料理や食品が「**主食・主菜・副菜**」にあたるのかを考えると不足している食品や料理が分かります。

例えば、ラーメンなら**主食、主菜**があるので、**副菜**である野菜サラダをプラスしましょう。



例えば「**ラーメン**」 + **野菜サラダ**

|    |            |   |   |   |
|----|------------|---|---|---|
| 主食 | めん         | ○ | + |   |
| 主菜 | チャーシュー(など) | ○ |   |   |
| 副菜 |            |   |   | ○ |

## 毎日食べよう！ 果物、牛乳・乳製品

©2015 年秋田県んだっち

様々な食品を**組み合わせ**て食べましょう。



### 1日に食べたい果物の量

(ジャムを除く)

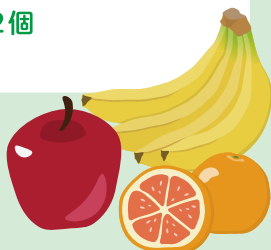
果物はビタミンやミネラル、カリウムが豊富です。

**200g**

#### 果物200gの目安量

- りんごなら1個
- うんしゅうみかんなら2個
- キウイフルーツなら2個
- バナナなら2本

※糖分を多く含んでいるので、食べすぎには注意しましょう。



### 1日に食べたい牛乳・乳製品の目安量

牛乳・乳製品に含まれるカルシウムやたんぱく質は骨や歯を丈夫にします。

#### 1日の目安量

- 牛乳ならコップ1杯(200ml)
- ヨーグルト(70g)なら2個
- チーズ(25g)なら2個

※食物アレルギーなどで乳製品を食べられない方は、こまつなやチンゲンサイ、海藻、小魚などを食べましょう。



# できることから始めよう! 「<sup>ぞう</sup>増<sup>げん</sup>ベジ・減ソル」



野菜はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維など体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。特にカリウムは摂り過ぎた食塩(ナトリウム)を体外に排出してくれます。

1日に食べたい野菜の量 ▶ **350g** 以上 (おおむね小鉢5皿分)

## 野菜をたくさん食べるためのポイント

- ゆでたり、煮たりして「かさ」を減らす。
- すぐに使える冷凍野菜をストックしておく。
- 肉料理や魚料理(主菜)に野菜をつけ合わせる。
- 夕食に野菜料理(おひたしなど)を多めに作り、朝食にプラスする。
- 忙しい時は冷凍やカット野菜を活用する。
- 汁物には野菜をたっぷり入れる。

## 手ばかり

目安量を知ることができます。



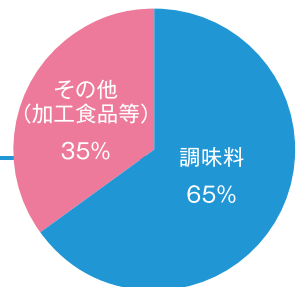
緑黄色野菜  
▼  
両手で1杯  
その他の野菜  
▼  
両手で2杯

◀手ばかりで約120g  
※1回の食事でもりたいたい野菜の目安量です。



食塩を摂り過ぎないようにすることで高血圧や動脈硬化、脳卒中など様々な病気を予防できます。

右図:食塩摂取源の割合 令和4年県民健康・栄養調査結果改編  
1日に食塩の65%を調味料から摂っていることが分かります。



1日の食塩摂取量 ▶ **7g** 未満

## 減塩のポイント

### 選ぶとき

- 食品の栄養成分表示で食塩量をチェックする。

| 栄養成分表示<br>1食(76g)当たり |         |
|----------------------|---------|
| 熱量                   | 354kcal |
| たんぱく質                | 8.4g    |
| 脂質                   | 15.4g   |
| 炭水化物                 | 45.5g   |
| 食塩相当量                | 4.7g    |

| 食塩相当量  |      |
|--------|------|
| めん・かやく | 1.7g |
| スープ    | 3.0g |

(栄養成分表示の例)

### 食べるとき

- めん類の汁は飲み干さない。
- 調味料は「かける」から「つける」へ
- 塩辛い物は食べる回数を減らす。

ここもチェック

スープを半分残せば **1.5g** の減塩

### 作るとき

- だし、香辛料、酸味、香味野菜などを活用する。
- 汁物は具たくさんに。
- 減塩調味料を活用する。

大さじ1に含まれる食塩

|             |      |
|-------------|------|
| しょうゆ        | 2.6g |
| みそ          | 2.2g |
| 中濃ソース       | 1.0g |
| めんつゆ(ストレート) | 0.6g |

# ライフステージ別の食生活指針

## 味覚形成期

### 乳幼児期

(小学校入学まで)

- 様々な食材と出会う機会を
- 望ましい食習慣の土台づくり

## 確立期

### 学童期

(小学生～中学生)

- 望ましい食習慣の確立
- 学校給食からバランスのとれた食事を学ぼう

## 自立期

### 青年期

(高校生～20代)

- 欠食やダイエットは禁物
- 自分の食生活をよく考えましょう

## 実践期

### 壮年期

(30代～60代)

- 太りすぎ、やせすぎは病気のもと
- 「主食・主菜・副菜」を意識した食事を
- お酒としよっぱいつまみはほどほどに
- 自分の食生活を振り返りましょう

## 転換期


### 高齢期

(60代後半～)

- メタボ予防からフレイル予防へ方向転換
- たんぱく質はシニアの味方
- いつもより少し多く歩こう

## 「さあ、にぎやかにいただく」で健康長寿を目指しましょう!

次の表の食品を少しでも食べていたら1点と数えます。1日で**7点以上**を目指して食事をしましょう。

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| さ   | あ   | に   | ぎ   | や   | か   | に | い   | た  | だ   | く   |
| 魚   | 油   | 肉   | 牛乳・乳製品  | 野菜  | 海藻  |   | いも  | 卵  | 大豆製品  | 果物  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |

みんな、いっしょに  
がんばろうね!



©2015年秋田県んだっち

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会作成 ※「さあにぎやかにいただく」は同研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

## 栄養・食生活の情報の活用を!

県からの情報を健康づくりにお役立てください。

### 食塩摂取簡易計算プログラム

食事に何gの食塩が含まれているのか簡単に計算できます。



### 秋田スタイル健康な食事

認証メニューと提供店を紹介しています。



### 新・減塩音頭

音頭で運動にもチャレンジしてみましょう。



### ウェブサイト 秋田健

健康づくりに関わる情報が満載です。



※二次元コードからご覧ください