

健康いなみ21・健やか親子21計画

～ 望ましい食生活習慣の定着をめざして～

- 自分に適した食量を知りましょう
- 自分の体重に興味を持ちましょう
- 朝食を必ずとりましょう
- お米をしっかり食べましょう
- 薄味に努めましょう
- 栄養成分表示を利用しましょう
- 食生活や栄養に関する正しい知識を身につけましょう



1日に必要なエネルギー量のめやす

生活別のエネルギー所要量(kcal/日)

生活の種類 年齢(歳)	家にいてほとんど動かない人		家事をする人や事務職の人		1日の大部分が立ち仕事の人		重労働の人	
	男	女	男	女	男	女	男	女
15～17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	-	-

第6次改定 日本人の栄養所要量より

適正体重を維持するための食量を把握している人の割合は？(大体把握を含む)

男性 41.4% 女性 53.7%

H13 町民の健康づくりアンケートより

適正体重をご存じですか？

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(例) 身長60cmの人の適正体重は、1.6 × 1.6 × 22 = 約56kg

適正体重を計算してみよう。 m × m × 22 = kg

男性の肥満者がふえている?! 30代男性の肥満者の割合は?

45.1% (全国平均 27.3%)

H13 町民の健康づくりアンケートより

朝食は1日を始める活力源

朝食には睡眠で低下した血糖値と体温を上げ、これから始まる1日の活動の準備をし、生体リズムを整える働きがあります。朝食をとらないと、脳もからだも、いわば“ガス欠”状態。さらに、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、イライラしたり、カッとしゃすくなったり、頭がボーッとしたり、無気力になったりしてしまいます。

まずはここから始めたい! 朝食のヒント

「朝は何も食べない」という人は、まずはこんなメニューから始めてみてはいかがでしょうか?

パンと野菜ジュース パナナと牛乳 おにぎりのみそ汁

前日の夜に準備をしておき、朝はそのまま食べられる、または温めるだけなど、簡単なものがおすすめです。

「すでに朝食をとっている」という人は、

ごはんかパン 卵や魚、肉、大豆製品 野菜や果物 牛乳などの乳製品
などが少しずつそろるのが理想です。不足しているものを補ってみましょう。

こんなに多い!! 朝食を欠食している人の割合

10代女性 30% 40代男性 28.6%

H13 町民の健康づくりアンケートより

おいしく食べる食塩のコツ

- ① 食品の持ち味を生かす。
- ② こんぶやかつお節などの天然食品からだしをとる。
- ③ みつば、しそなどの香味野菜で味にアクセントを。
- ④ ゆず、レモンなどの酸味をしょうずにきかせる。
- ⑤ 和え物のころもなどには、ごまやくるみを。
- ⑥ 油(特に植物油)をしょうずに使う。油料理は食塩が少なくてもおいしく食べられる料理法。ただし、油のとりすぎは禁物。
- ⑦ カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料をきかせる。
- ⑧ だし割りじょうゆを使う。
- ⑨ 食塩が少ないソースやケチャップをしょうずに使う。
- ⑩ どれも薄味だと満足感が得られないので、食塩は一品に重点的に使う。
- ⑪ 仕上げに食塩を使う。下味の食塩を薄くし、仕上げに食品の表面にかけ塩(かけしょうゆ)をすると、少なめの食塩で満足感が得られる。



濃い味つけに慣れていませんか?

薄味に気をつけている人の割合 23.4%

H13 町民の健康づくりアンケートより