

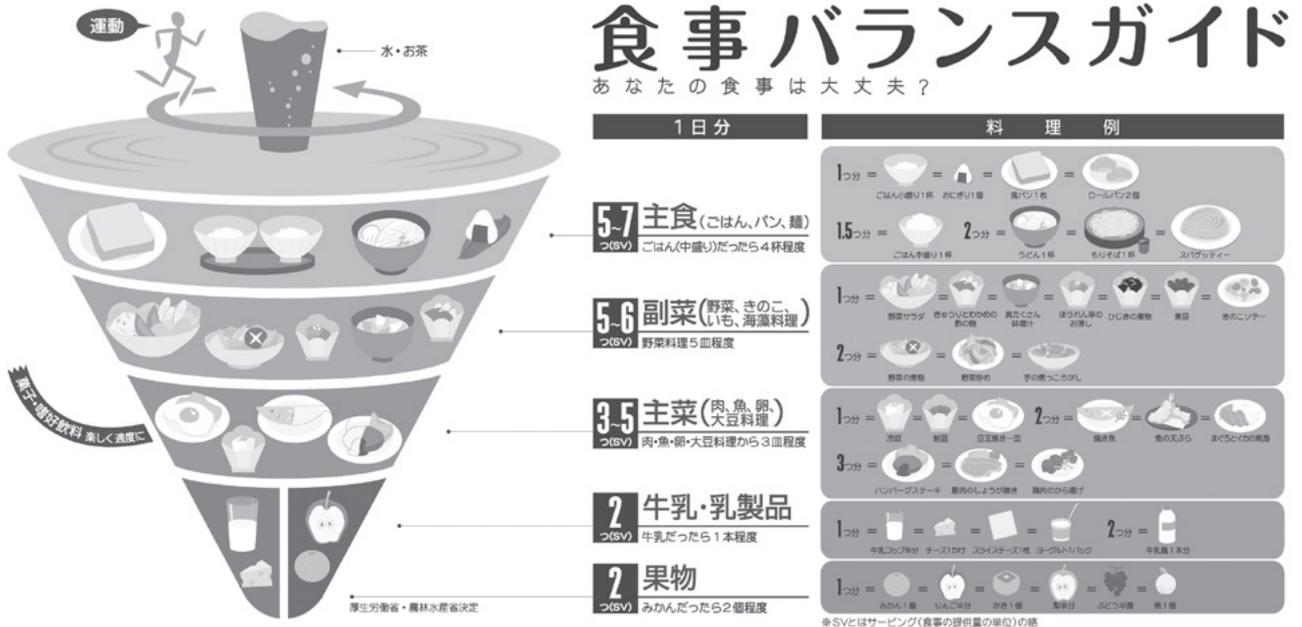
「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか。

岡健康介護課 TEL22-6838

6月は食育月間 —毎月19日は食育の日—

健康的な生活を送るためには、毎日食べている食事を、過不足なくバランスよく食べることが大切です。また、加齢に伴い、食事量が減少することにより、低栄養からフレイル(虚弱)となり、要介護状態に陥ると言われています。食は健康の源です。



食事バランスガイドとは、健康的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をイラストで示した資料。2005年厚生労働省・農林水産省が共同で策定したツール。(厚生労働省HPより)
※詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。

健康に過ごすための食生活

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

食品には、いろいろな栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる種類は異なります。そのため、いろいろな食品を組み合わせ、必要な栄養素を摂取する必要があります。



提供：山県市食生活改善連絡協議会



野菜をあと一皿増やしましょう！

野菜の1日の目標摂取量は350gですが、全国平均摂取量は男性284g、女性270gにとどまっています。

野菜に多く含まれるビタミンや無機質は、体の調子を整える働きがあります。中でも食物繊維やカリウムには血圧上昇を防ぐ働きがあります。

1日の食事の中で、野菜料理をあと1皿(70g)増やしましょう。

あと一皿って
どれくらい？



生野菜なら…両手に1杯

例えば、サラダ

(キュウリ1/4本、トマト1/4個、レタス2枚)



温野菜なら…片手に1杯

例えば、ホウレン草のおひたし、カボチャの煮物など小鉢に1杯



食塩の取り過ぎに気を付けましょう！



まっちょよ！

食塩の1日の目標摂取量は男性8g未満、女性7g未満です。しかし全国平均摂取量は男性10.8g、女性9.2gと取り過ぎています。食塩の取り過ぎは高血圧をはじめとした、さまざまな生活習慣病を引き起こします。予防のためには、意識的に減塩に取り組むことが大切です。岐阜女子大学の学生による「今から始める適塩教室」では、効果的に減塩に取り組む方法を、調理実習をとおして学びます。

～今から始める適塩教室～ ※各教室10日前までに電話で申し込んでください。 申込先 健康介護課 TEL22-6838

- ▶開催日時 ①6月27日(木)、②7月23日(火)、③8月23日(金)
- ①②③10時～13時
- ▶場 所 岐阜女子大学 食のサポートルーム

- ▶対 象 山県市民または在勤者
- ▶参加費 600円
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
- ▶定 員 15人

美味しく 高血圧予防 ～今から始める適塩教室～



山県市の皆さん、こんにちは。

岐阜女子大学 家政学部 健康栄養学科 藤田研究室です。
“いつまでも健康な身体で過ごしたい”という想いは誰にでもあると思います。

そこで、私たちは食事から皆さんの健康を支えたいと考え、今年も『高血圧予防』をテーマに、手軽に作れる適塩食や、食塩の吸収や排泄はいせつに関する野菜を効率良く摂取できる方法をお伝えしたいと思います。

普段から食事の食塩量を気にされていますか？

美味しく食塩を減らす工夫をご家庭でも挑戦してみてください。

今回は男性の皆さんにも気軽に参加してもらい、「適塩」について理解を深めていただきたいと思います。

ぜひご参加ください。

私たちと一緒に、美味しく健康な食事から『高血圧予防』を始めませんか？

岐阜女子大学で心よりお待ちしております!!