

しっかり食べて健康づくりを実践しよう！

和歌山県は、県民みんなが心身ともに健康で豊かな生活を送れるよう、県民の健康づくりを総合的に推進しています。

そこで、栄養士会では、「わかやま子ども食育応援隊」を編成し、健康づくり運動の啓発活動を行っています。

健康づくりは「幼少期」からの正しい食習慣

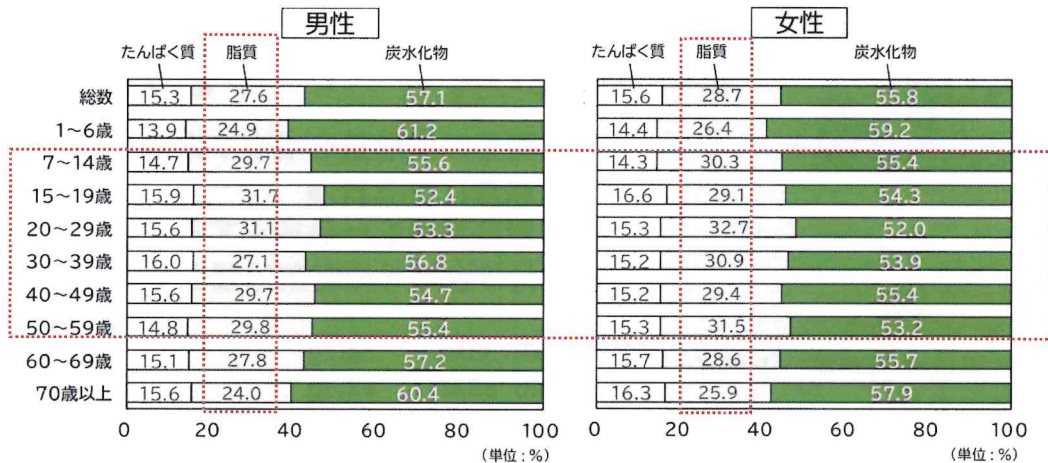
和歌山県民健康・栄養調査からみえてきた課題

①エネルギーバランスをよくしよう

男性より女性の方が脂質の摂取割合が高い **枠内**

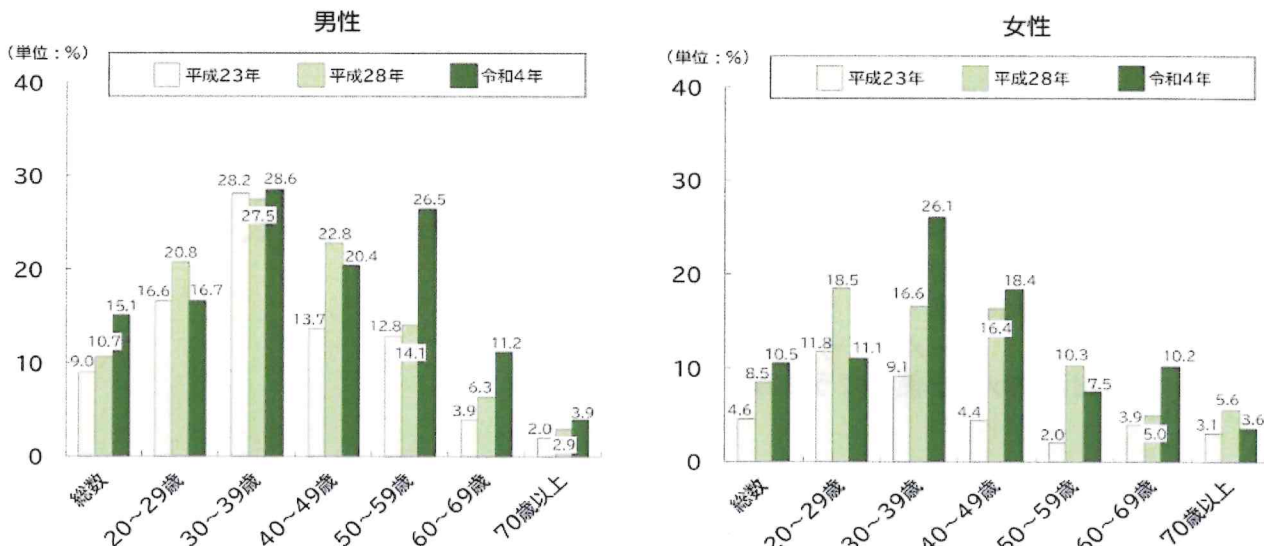
脂質は1gで9kcalと高く、効率によりエネルギー源となります。また、細胞膜やホルモンの材料となり重要な栄養成分ですが、1日に必要なエネルギーに対する摂取割合が20~30%が理想となり、脂質の取り過ぎもよくありません。

脂質を多く含む食品（料理）をおさえ、ご飯（炭水化物）を多くするのも健康づくりです



②朝食をたべよう

朝食の欠食率は、平成23年以降増加傾向。男性、女性共に30歳代が最も高く、男性は50歳代が特に増加しています。

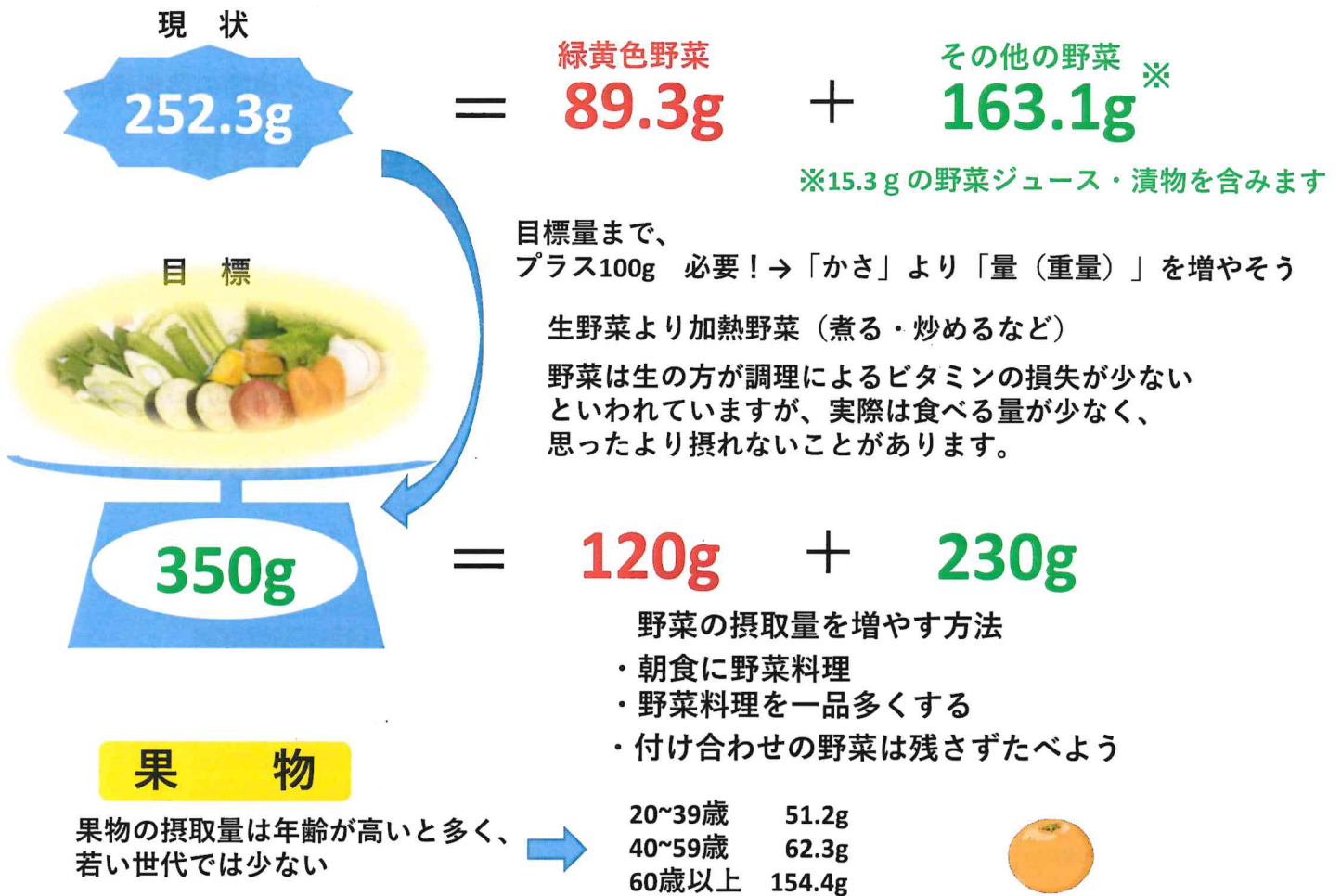


※朝食を欠食する理由の多くが「食べる習慣がない」「食べる時間がない」
幼少期から三食を食べる習慣を身につけることが最も重要

③野菜・果物をたべよう

県民健康・栄養調査では、野菜の摂取量が252.3gで、目標とする350gに到達していません。また、果物の摂取も目標とする200gには到達していません。

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは体内で作ることができないので、食事から摂る必要があります。また、野菜や果物に含まれる食物繊維は腸内環境をよくし、大腸がんの予防や血糖値の上昇を緩やかにするなどの作用があります。



④調味料を上手く使って減塩をしましょう

県民の平均食塩摂取量は男性で9.7g、女性は8.9gでした。

目標とする食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。

塩分の摂り過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担がかかります。

「減塩」を心がけ、高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

☆無理なく、塩分をへらして美味しく調理☆

- ・極端な減塩を避け、ふだんの食事から徐々に薄味にならしていく
- ・煮物料理は砂糖やみりんを多く使うとしょう油の量が増えるので、甘くしない調味料は目分量をやめ、計量して使う
- ・汁物は具を多くし、汁を少なくする
ラーメン・うどんの汁は残す
- ・出汁パックを使ってうま味を引き立たせる



幼少期から薄味に慣れよう

QRコードによりアンケートにご協力ください