

9月は食生活改善普及運動月間です

毎月19日は食育の日！



いつもの食生活見直してみませんか？

「食事をおいしくバランスよく」食べましょう！

「主食、主菜、副菜」が揃った食事は体に必要な栄養素を不足なくとることができます。

主食

ごはんやパン・めんを使った料理
例) 白米・食パン・うどん



副菜

野菜や芋、海藻などを使った料理
例) スティック野菜
具だくさんのスープ



主菜

魚や肉・卵・大豆製品を使った料理
例) 卵焼き・ハンバーグ



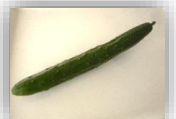
「毎日プラス1皿分の野菜」を！



1日の野菜摂取目標量は 350g。1 皿 70g分の野菜料理を1日5皿とすることが目標ですが、大河原町民に実施したアンケート調査※では1日1～2皿と答えた人が 67.7%と最も多く、約9割以上の人々が目標量を食べていない状況です。まずは毎日プラス1皿分の野菜を増やしてみましょう！

※令和5年度実施みんなの健康づくりアンケート調査

プラス1皿分(70g)の目安量



きゅうり 1本



なす 1本



トマト 半分

おいしく減塩1日マイナス2g



食塩摂取目標量

男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

3～5歳児:3.5g未満



宮城県の食塩摂取量の平均

男性:11.2g

女性:9.7g

塩分摂取量が多いと
高血圧の原因に！

※令和4年宮城県県民健康・栄養調査

栄養成分表示を確認
して食品に含まれる
塩分量を知ろう！

栄養成分表示 1袋(50g当り)	
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂 質	13.0 g
炭 水 化 物	31.9 g
ナトリウム	407 mg
食塩相当量	1.0 g

毎日のくらしに果物を



1日の果物摂取目標量は200g。果物はビタミンや食物繊維、カリウムなど体の調子を整える大切な栄養素が含まれていますが、糖質も多く含まれます。量に気をつけて食べましょう。

果物200gの目安量



みかん 2個 りんご 中 1/2 バナナ 1本

毎日のくらし with ミルク



20代～30代の3人に1人が、牛乳・乳製品をとっていません！牛乳・乳製品は骨の材料になる栄養素「カルシウム」の重要な供給源です。骨粗鬆症予防のためにも牛乳・乳製品をとりましょう。