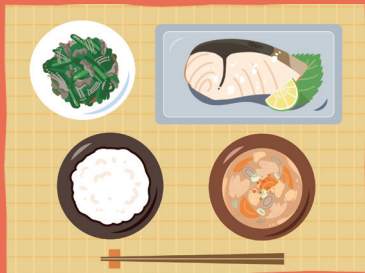


主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT※

※SMART LIFE PROJECT(スマートライフ・プロジェクト)は、厚生労働省が展開する国民運動です。

朝食を食べる習慣は、

- 1日の栄養バランスが整いやすくなります。
- 良好な生活リズムと関係しています。

毎日朝食を食べる郡山市民の割合が20~40歳代の男性、20・30歳代の女性では約50~70%です。
(2024年度 郡山市食育に関するアンケートより)

朝食の習慣がない方は、乳製品・スープなどの食べやすいものから、習慣がある方は朝食のバランスを確認しましょう。

家庭料理や外食でバランスのよい食事になっているかを簡単にチェックする方法は、**主食・主菜・副菜**がそろっているかを確認することです♪

主食
(ご飯・パン・麺類)



主菜
(魚・肉・卵・大豆製品)



副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類)



1日1回は食べましょう♪

牛乳・乳製品、果物



+1 野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。このような栄養素をたくさん含む野菜の適量摂取により、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がると多くの報告がされています。

1日の野菜の目標量は350g以上!
それを野菜料理にすると・・・!



小鉢で5皿分

または



片手にのる野菜の量5つつ分

生野菜は両手のひらにのる量

こおりやま
ブランド野菜⇒



野菜ジュース
のハテナ?⇒



1日に必要な野菜の量(小鉢で5皿分)を摂取している郡山市民(成人)は、100人中3人だけです。
今よりも1皿多く野菜を食べることから始めましょう♪
(2024年度 郡山市食育に関するアンケートより)



まずは **-2**
おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

ナトリウムは、通常、食塩の形で摂取され、体内の水分量やミネラルバランスを調節します。とり過ぎは高血圧を引き起こし、血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因にもなります。

減塩を意識している郡山市民が20歳代では2人中1人 (2024年度 郡山市食育に関するアンケートより)

であり、年齢を重ねるごとに意識する方が増えますが、血圧は年をとってから急に上がるものではなく、30歳頃から少しずつ上がっていきます。長い間食べてきた食塩が血圧にも影響しますので、毎日少しずつでも減塩を心がけましょう。



1日の食塩の目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



福島県民の1日の食塩摂取量

男性 11.1g 女性 9.0g

全国平均の食塩摂取量

男性 10.5g 女性 8.9g

(2024年国民健康・栄養調査)

福島県の摂取量は、1日の食塩の目標量、全国平均ともを上回っています。



減塩にチャレンジ! ⇒



脂肪や糖分の多い お菓子や甘い飲み物等の とりすぎに注意!!

間食が多くなっている方は
とりすぎに気をつけましょう。



食育についてもっと知ろう!
郡山市食育推進計画(市民版)⇒



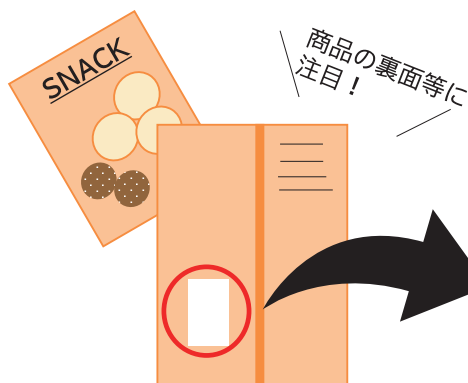
大人の方の間食は **200kcal** を
目安に選択してみましょう。

栄養成分表示を見ることにより
エネルギー等が確認できます。



栄養成分表示とは?

食品に、どのような栄養成分
がどの位含まれるかを一目
でわかるようにしたものです。



商品の裏面等に
注目!

栄養成分表示 1袋 (30g) 当たり	
エネルギー	160kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	10.2g
炭水化物	15.1g
食塩相当量	0.3g

エネルギーや含まれている
食塩の量などが分かります!

