

# 6月は、食育月間！ 毎月19日は、食育の日！



## 食育月間・食育の日とは

食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る期間です。この機会に、ご自身の食生活について振り返ってみましょう。

### 福島県と県南地域の健康状態の特徴

(令和3年3月公表 福島県版健康データベース (FDB) 報告書より)

福島県は全国と比較して、**糖尿病**の指標である「**空腹時血糖が 100mg/dl 以上**」の人が多いです。

その中でも特に県南地域は、「**空腹時血糖が 100mg/dl 以上**」の人が男女ともに**多いです**。

新型コロナウイルスにかかった場合に、重症化のリスクとなる基礎疾患等には、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、慢性腎臓病、**糖尿病**、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。

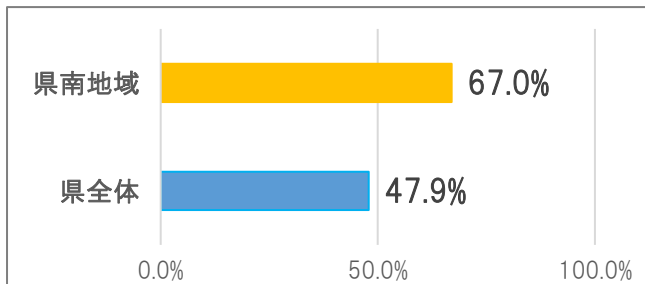
糖尿病を予防するためには、どんなことに気をつける必要があるの？



### 県南地域の食行動の特徴

(H29 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦、食行動実態把握調査結果集計・分析報告書より)

#### 1 手作りの料理が食卓にのぼる人



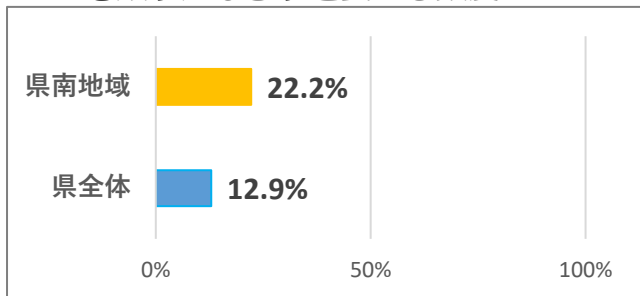
県全体と比較して、「毎日2回以上、手作りの料理が食卓にのぼる人」の割合が高い状況です。



食べ方や調味を見直して健康生活のチャンスに！



#### 2 いも類やかぼちゃを食べる頻度



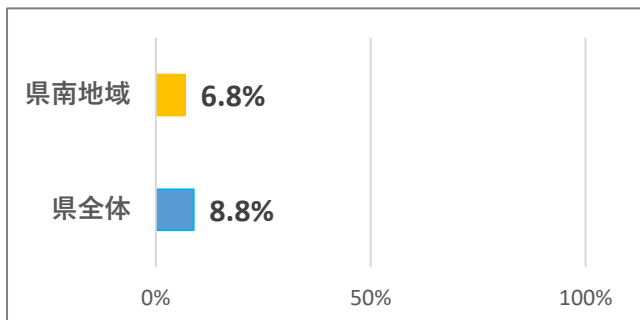
県全体と比較して、**いも類やかぼちゃを毎日1回以上食べる人の割合が高い状況です**。



いも類やかぼちゃは糖質も多く含みます！

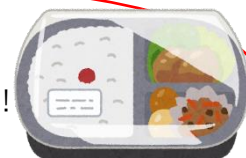


#### 3 栄養成分表示を参考にする人の割合



県全体と比較して、**買い物や外食の際、栄養成分表示を見て購入やメニューを決めることが「いつも」「ほとんどいつも」と回答した人の割合が少ない状況です**。

栄養成分表示の確認して食べ過ぎに注意しましょう！



# 食べ方や調味を工夫しましょう！

## 1 ベジ・ファースト

食事のときに**野菜**から食べ始めましょう

血糖値の急激な上昇が抑えられ、  
生活習慣病の予防・改善が  
期待できます。



## 2 味付けは、「ちよっとうす味」に

味付けは、「ちよっとうすいかな？」で  
ストップ！



旬の食材の味を楽しんで、おいしく減塩○

## 3 盛り付けは1人ずつ分けて

大皿に盛り付けた料理は、  
どれだけ食べたかわかりづらく、  
食べ過ぎになりがちです。



## 4 よくかむことを意識しよう

ゆっくり、  
よくかんで食べることで  
満足感が得られます。



## 糖質を含む食品は？

これらの食品は、同じ糖質量です！ ※日本食品成分表 2021（八訂）より



いも類やかぼちゃを食べる時は、**主食（ご飯・パン・めん類）を減らしましょう**

## 栄養価はどれくらい？ 答えは栄養成分表示の中に

まずは、  
**熱量（エネルギー量）を**  
**チェック**してみましょう！

栄養成分表示  
(1食あたり)  
熱量 ○○kcal  
...



このような食習慣を**継続**することは、生活習慣病予防につながります。改善できる食習慣から、少しずつ取り組んでみましょう。

**是非、ご家族皆様で健康的な食習慣を実践しましょう！**