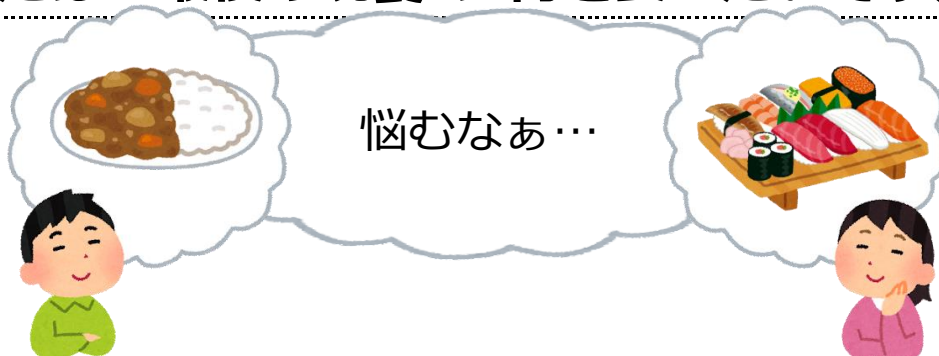


6月は食育月間・毎月19日は食育の日



あなたは“最後の晚餐”に何を食べたいですか？



皆さんが健康で“最後の晚餐”を迎えてほしい！



しかし県南地域の健康指標は・・・

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、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。

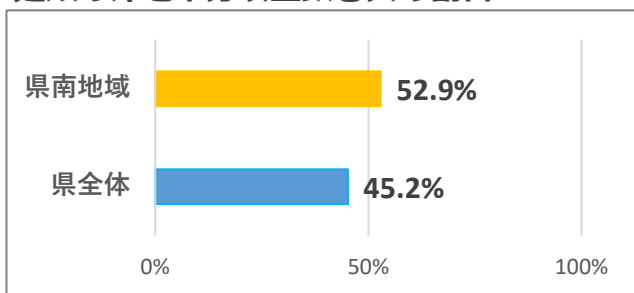


さらに県南地域の食行動は・・・

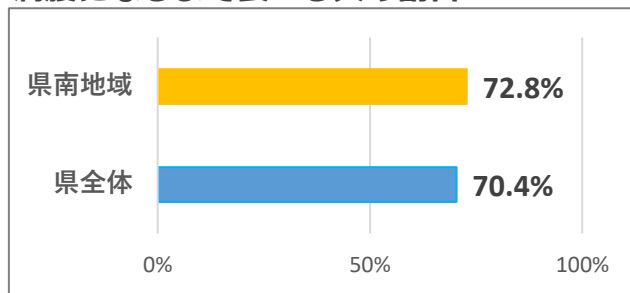
県南地域の食行動の特徴

(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)

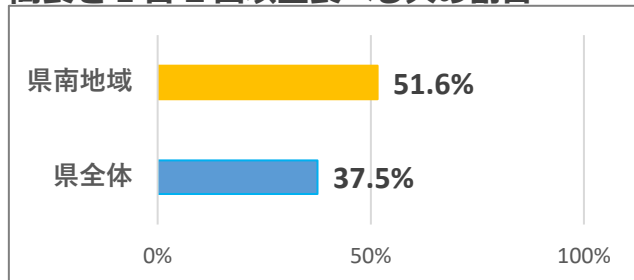
1 麺類の汁を半分以上飲む人の割合



2 満腹になるまで食べる人の割合



3 間食を1日2回以上食べる人の割合



今のままの食生活で大丈夫かな？



12 食育を推進しよう



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。

※

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！

→ よく噛むと満腹を感じやすく、食べ過ぎ防止に○

→ 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 減塩

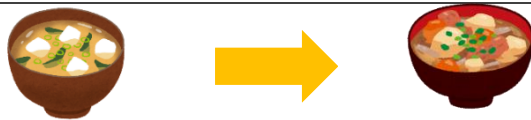
1日当たりの食塩摂取の目標量は… **男性：7.5g 女性：6.5g 高血圧の人：6.0g 未満**
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

トライ1 麺類の汁を残してみましよう！



ラーメンの汁を全て残すと
塩分を約**70%**カット

トライ2 味噌汁を具たくさんにしてみましよう！



具たくさん味噌汁にすると
塩分を約**20%**カット

トライ3 調味料は「かける」より「つける」にかえてみましよう！



「かける」を「つける」にすると
塩分を約**70%**カット

※調理のためのベーシックデータ第4版（女子栄養大学出版部）

食べ過ぎ？足りない？答えはBMIに

今の食事のエネルギー量が自分に合っているかどうかは、**BMI** という体格指数を計算することでわかります。

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\quad} \text{kg} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m}$$

例) 体重 65kg、身長 170cm の場合

$$65\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} \doteq 22.5 \quad (\text{正常})$$

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上



間食は適量ですか？

間食の適量は **1日に200kcal (キロカロリー) 程度** です。

ポイントは、食べすぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。

出典：生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 厚生労働省

※食育ピクトグラム（農林水産省）

健康的な食習慣をできることから実践しましょう！

福島県県南保健福祉事務所 健康増進課 TEL:0248-22-5443