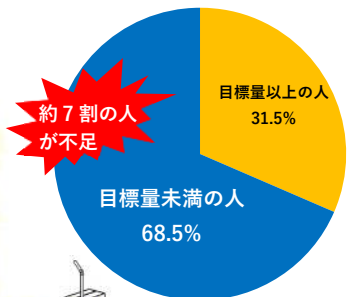


札幌市民は **カルシウムが不足** しています。

カルシウムは、日本人が不足しやすい栄養素だと言われています。カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品、緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚など、様々な食品をとるようにしましょう。

カルシウムの摂取量 (20 歳以上)



牛乳・乳製品摂取のススメ

牛乳は、歯や骨の成長等に必要なカルシウム源やたんぱく質、ビタミン等の栄養分が豊富な食品です。

北海道は酪農王国でありながら、札幌市民の牛乳・乳製品摂取量は伸び悩んでいます。

毎日の食事に北海道の美味しい牛乳・乳製品を上手に取り入れ、骨太で丈夫なからだをつくりましょう。

ご存じですか？

食育月間・食育の日

国が定めた「食育推進基本計画」により平成 18 年から始まったもので、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められています。



野菜摂取強化月間・野菜の日

札幌市では、市民の野菜摂取量の増加を図ることを目的とし、8 月を野菜摂取強化月間、「毎月 1 日は、野菜の日」と決めました。



栄養の日・栄養週間

(公社) 日本栄養士会が 8 月 4 日を「栄養の日」、8 月 1 日から 7 日を「栄養週間」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として 2017 年から始まりました。札幌市は、毎月 4 日を「栄養の日」と定め、食生活を振り返る日としています。



編集・発行 札幌市保健福祉局保健所健康企画課

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19
TEL 011-622-5151 FAX 011-622-7221



食育に関する情報は、
札幌市公式ホームページ
「食育情報」をご覧ください

札幌市食育情報

検索

さっぽろ市
02-F06-18-816
30-2-579

野菜を多く うす味で！ ～乳製品も

1日 350g！

男性 8g まで
女性 7g まで

1日 150g！

野菜は 1 日に 350g 以上※1 食べましょう。食塩相当量は 1 日に男性 8.0g 未満、女性は 7.0g 未満※2 を目指しましょう。牛乳・乳製品は 1 日に 150g ※3 を目指しましょう。

※1…「健康さっぽろ 21(第二次)」目標量 ※2…「日本人の食事摂取基準 2015 年版」目標量

※3…「第 3 次札幌市食育推進計画」目標量



まずは自分や家族の食生活を見直してみましょう

(当てはまるものに✓をつけてください。)

野菜のとりかたチェック

- 朝・昼・夕、3 食とも野菜を食べている
- 野菜は 1 日 5 皿以上食べている
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
- 外食やお弁当を食べるとき、野菜を食べるように気をつけている

当てはまるものが多いほど **Good!**

350g = 野菜料理にすると、
小鉢 5 皿分*!



※小鉢 1 皿分約 70g の野菜で合計 350g に相当

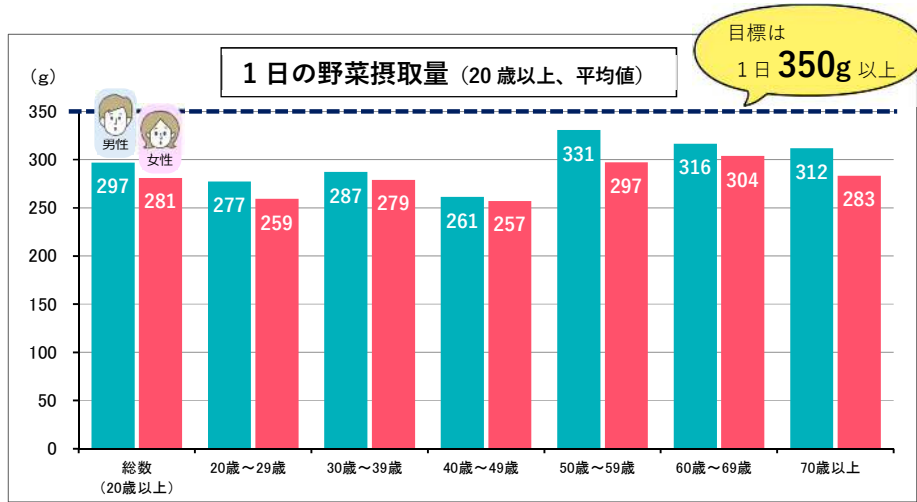
食塩のとりかたチェック

- みそ汁やスープを 1 日 2 杯は飲む
- かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる
- ごはんの友 (漬物、佃煮、梅干など) が好きで、常備している
- 外食をすることが多い
- ごはんよりも、おかずをよく食べる
- 市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する
- 麺類のスープは半分以上飲む
- お寿司や丼ものをよく食べる
- 魚の干物、明太子などの塩蔵品をよく利用する
- せんべいやスナック菓子をよく食べる

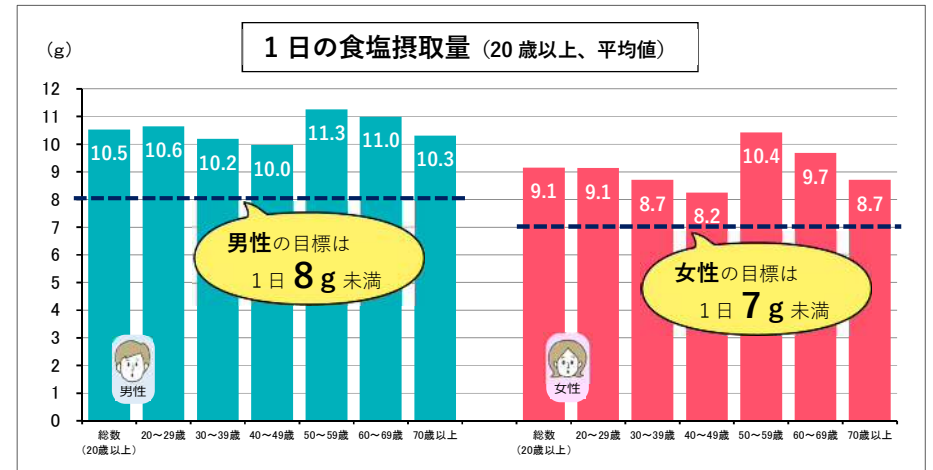
当てはまるものが少ないほど **Good!**

SAPPORO

札幌市民は **野菜が不足気味** です。



札幌市民は **食塩とりすぎの傾向** です。



毎日**プラス1皿**の野菜

平均すると、約60gの野菜が足りていません。
トマトなら半分。野菜料理なら小鉢1皿分です。
350gを一気に食べようとすると大変なので、1日3食に分けて、毎日コツコツ続けることが大切です。

野菜不足解消のカギは、朝食の内容？

野菜スープ？
サラダ？

プラス1皿



朝食を食べていない人はどうしても野菜不足になりがち。
まずは朝食を食べる習慣を！！

野菜は健康維持のために大切な栄養素が豊富！
生活習慣病の予防にも効果があります。

野菜には、食物繊維、ビタミン、ミネラル類などが豊富に含まれています。野菜を摂取することで、循環器疾患や糖尿病、消化器系のがんの予防に効果があることが報告されています。さらに、野菜を多くとることで、エネルギーや脂質の摂取を抑えられるので、肥満予防にも役立ちます。

食物繊維で便秘解消

野菜のイイコト

ミネラル・ビタミンが豊富

コレステロールの吸収を阻害

血糖値の上昇をおだやかに



食塩のとりすぎが血圧の上昇と関連があること、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。



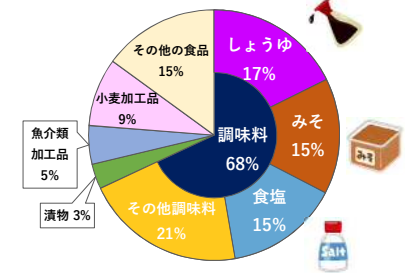
血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、腎不全など、多くの循環器疾患を引き起こす原因になります。

食塩とりすぎの自覚なし!?

食塩をとりすぎていると思う人は**約2割**でしたが、**実際にとりすぎている人は約7割**でした。

「塩分に注意している」、「薄味にしているので大丈夫」という声を聞きますが、実は、調査結果が示すように、多くの人が食塩を気づかずにとっているのです。
あなたは減塩している「つもり」になっていませんか？

こんな食品から食塩をとっています
—7割は調味料から—



例えばとんかつのソース。かける量でこんなに違います

大きじ1



食塩相当量 **1g**

大きじ2



食塩相当量 **2g**