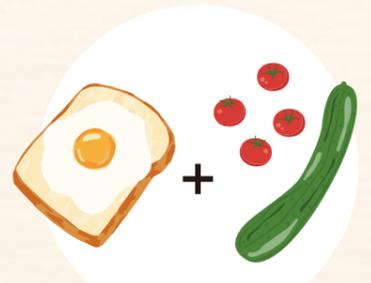


# 1日3回ベジだべさ!

朝・昼・夕食に、野菜を取り入れるコツをご紹介します。



●朝ごはんはすぐ食べられるミニトマトやキュウリをプラス!



●外食は丼物より、野菜のおかずが豊富な定食を選びましょう。



●お気に入りの料理サイトを見つけ、野菜の常備菜づくりに挑戦!  
●煮たりゆでたり炒めたり。加熱するとかさが減りたっぷり食べられます。

## 減塩のコツ

●濃い味、薄い味で味にメリハリ。適温で

●酢、レモン、香味野菜、香辛料を使いましょう! 味にメリハリがつけます。

●調味料は「かける」より「つける」習慣を

●漬物は小皿にとって控えめに

●旬のものをとり入れましょう

●めん汁は残しましょう

●だしをしっかりとして、うす味にかつおぶし こんぶ

●汁物を具たくさんにして汁を少なめにすると... みそ汁1杯 食塩相当量 1.5g → 食塩相当量 1.0g

できそうなことから やっていきましょう!

## 食生活のヒントはホームページでも紹介しています

離乳食のすすめ方・作り方がわからない...

レシピを知りたい!

元気に長生きするために何を食べたらいいの?

妊娠中の食生活のポイントは?

生活習慣病予防は何から始める?



▲札幌市公式HP「食育情報」

このリーフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

- 中央保健センター TEL 011-205-3352
- 厚別保健センター TEL 011-895-1881
- 西保健センター TEL 011-621-4241
- 北保健センター TEL 011-757-1181
- 豊平保健センター TEL 011-822-2472
- 手稲保健センター TEL 011-681-1211
- 東保健センター TEL 011-711-3211
- 清田保健センター TEL 011-889-2049
- 白石保健センター TEL 011-862-1881
- 南保健センター TEL 011-581-5211

発行/札幌市保健福祉局 TEL 011-211-3516



## 札幌市

「健康さっぽろ21」の実現のために

# 食生活指針

バランスのとれた食事3つのポイント

## 1 主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

国の調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、栄養バランスがよいことがわかっています。

### 副菜

野菜、海藻、きのこなど体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

### 主食

ごはん、パン、麺類体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。



## 2 野菜は1日3回食べましょう

1日3回ベジだべさ!

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量 350gをとれている傾向にあることがわかっています。

## 3 食塩のとりすぎに注意しましょう

目標量 1日 ※ 男性7.5g未満 女性6.5g未満

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。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。具体的な減塩の工夫は裏面で紹介しています!

※日本人の食事摂取基準(2025年版)



# 札幌市食生活指針

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果では、野菜の摂取不足や食塩の過剰摂取、朝食の欠食などが多くみられました。栄養の偏りや不規則な食生活は、生活習慣病を招きます。子どもから大人まで健康で活力ある生活を送るためには、毎日の食事が大切です。札幌市食生活指針を参考に、バランスの良い食事を心がけましょう。



頭文字をつなげると「健康さっぽろ21」になります。

## けん こうな体は3度の食事から

からだ ど しょくじ

- しっかり朝食、元気にスタート。
- 朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう。
- うす味の食事を心がけましょう。  
※減塩のポイントは裏表紙で
- 家族やお友達などと食事を楽しみましょう。
- 家族で協力して食事づくりをしましょう。

## この表示、食生活の道しるべ

ひょうじ しょくせいかつ みち

- 栄養成分表示をよく見て自分に合った量を選びましょう。

■1日のエネルギーめやす(推定エネルギー必要量) 日本人の食事摂取基準(2025年版より) (kcal)

|    | 1~2歳 | 3~5歳  | 6~7歳  | 8~9歳  | 10~11歳 | 12~14歳 | 15~17歳 | 18~29歳 | 30~49歳 | 50~64歳 | 65~74歳 | 75歳以上 |
|----|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 男性 | 950  | 1,300 | 1,550 | 1,850 | 2,250  | 2,600  | 2,850  | 2,600  | 2,750  | 2,650  | 2,350  | 2,250 |
| 女性 | 900  | 1,250 | 1,450 | 1,700 | 2,100  | 2,400  | 2,300  | 1,950  | 2,050  | 1,950  | 1,850  | 1,750 |

## う んどうと食事で目指そう標準体重

しょくじ めざ ひょうじゅんたいじゅう

- 毎日の生活に運動をとり入れましょう。
- 体を動かし今より1日10分多く歩きましょう。
- 健康な体のために、無理な減量はやめましょう。
- 定期的に体重を量りましょう。

■BMI早見表(18~49歳)

## さ あ、食べようたっぷり野菜と乳製品

た やさい にゅうせいひん

- 毎食、野菜を食べましょう。
- 1日1回は、乳製品・果物を食べましょう。

1日350gを目標に  
1日5皿位をめやすに

## つ かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物

しんせん じもと さんぶつ

- 地元の産物は、流通時間が短く新鮮です。
- 栄養豊富でおいしい旬の食材を選びましょう。

## ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子

しゅしょく しゅさい ふくさい びょうし

- 主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。

〈主食：主菜：副菜＝3：1：2〉  
参考：足立己幸・針谷順子著「3・1・2ダイエット法」

## □ ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を

しゅうかん

- 「エコクッキング」は、買い物から料理、片付けまでのすべての過程で環境に優しい行動を選ぶことを提案しています。
- 買い過ぎ・作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 上手な保存や調理の工夫で、生ごみを減らしましょう。
- ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう。

生ゴミは水気をよくきる  
ふたをする  
なべ底をふいてから火にかける  
火はなべ底からはみださない

## 21 世紀を担う子どもに食育を

せいきに なこ しょくいく

- 家庭・学校・地域の協力で、健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう。
- 日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう。
- 食事を通して感謝の心を育てましょう。