

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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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」

ク ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を

- 「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

- 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。