

食生活を見直そう!!

札幌市では、毎年10月を食生活改善普及月間としてパネル展による啓発活動などを行っています。
本号では、健康で充実した毎日を送るために必要な食生活改善のポイントと白石区の取り組みなどを紹介します。



食事は健康な体のために！

近年、「食」をめぐる状況は大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満・生活習慣病の増加、食料自給率の低下、伝統的食文化が失われつつあるなどの問題が生じています。

これらに対し、国では、平成17年に食育基本法を制定。「食」への理解と知識を深め、健全な心身と豊かな人間性を育むため「食育」への取り組みが強化されました。また、札幌市でも「札幌市食生活指針」を定め、より良い食生活の実現に向けて取り組んでいます。

食事は、健康的な生活を送るための根幹となるものです。皆さんも今までの食生活を見直してみませんか。

食生活改善のポイント！

「栄養成分表示の店」を活用しよう

「栄養成分表示の店」とは、市民の健康な食生活を応援するお店です。エネルギー（キロカロリー）や塩分などの栄養成分表示を行い、健康に配慮したメニューを提供しています。ステッカー（登録証明書）が目印です。ぜひ、ご活用ください。

栄養成分表示の店



▲ステッカー
（登録証明書）

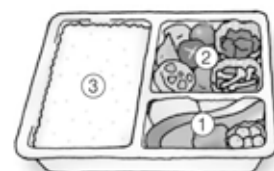
バランス良い 食生活をしよう

食事のバランスを保つためには、さまざまな食品を組み合わせることが基本です。

主食、主菜、副菜を基本とした食事は、さまざまな食品を取ることができ、適正な栄養素摂取量を確保しやすくします。

野菜を食べよう

野菜や穀物の摂取不足は、生活習慣病とかわりが深い食物繊維などの不足にもつながります。毎食、野菜を取るように心掛けましょう。野菜の1日の目標摂取量は、大人で350グラム（緑黄色野菜120グラム、その他の野菜230グラム）です。野菜料理は、1皿70グラム程度で1日5皿が目安となります。



主食3：主菜1：副菜2