

特集 食生活は健康の基本!

食生活で健康 EVENING

① 食事は一日三回しっかりと食事を抜くと一回の食事から最大限のエネルギーを吸収しようとしません。さらに、強い空腹感からまとめ食いをすることもあり、肥満を招きやすくなります。

また、間食・夜食はエネルギーの過剰摂取につながるのを控えるにしましょう。

② バランスの取れた食生活を必ず主食・主菜・副菜

2で組み合わせると必要な栄養素をバランスよく取ることができ、野菜はたっぷり



野菜は、体調を整え、病気になるにくくするビタミン、ミネラルを多く含んでいます。一日の目標摂取量は大人で350gです。

③ 一日一回は乳製品・果物・豆類

乳製品には不足しがちなカルシウム、果物には、食物繊維・カリウム・ビタミンCが豊富です。また、豆類には良質な植物性タンパク質と食物繊維が含まれています。

③ ゆっくり食べて、腹八分目

よくかんでゆっくり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。満腹になる前の腹八分目でやめることも大切です。



④ 食品表示をよく確認しましょう

食品には、原材料・内容量・賞味期限などが表示されています。また、エネルギーのほか、タンパク質などの栄養成分表示がされている食品もあります。食品表示を活用して、献立作りに役立てましょう。



外食のときは「栄養成分表示の店」の活用を

「栄養成分表示の店」とは、栄養成分の表示や健康に配慮したメニューを提供しているお店のことです。

札幌市では、栄養成分表示をしているお店にステッカーを交付しています。

食育の取り組み

食生活の乱れや生活習慣病の増加などの問題に対し、平成17年に国が食育基本法を制定しました。

札幌市でも食への正しい知識を身に付け、家族と一緒に食事を楽しくむ気持や感謝の心をはぐくむ食育を進めており、平成20年、札幌市食育推進計画を策定しました。

中央区でもさまざまな取り組みを行っていますので、いくつかご紹介いたします。

① 味覚を育てる親子料理教室 (区民のページ表紙写真参照) 子どものときから食べることの大切さを理解し、豊かな食生活を営む力を養ってもらうと実施しました。

② 食生活改善推進員養成講座 栄養の知識や献立の作り方や調理法などを学びます。修了後は、食生活改善推進員として地域で食育を進めるボランティア活動を行います(平成21年1月1日現在、中央区の推進員数は207人)。



▲推進員向けの講座の様子

「子どもの食育」出張講座 行っています

中央保健センターでは、家庭での食育の手助けをするため、出張講座を行っています。管理栄養士が皆さんの地域に向き、子どもの心と体を育てる食についての講話をします。詳細・申し込みは問い合わせ先(下記参照)まで。

いつまでもおいしく食べるために 合言葉は8020(ハチ・マル・ニイ・マル)!

健康な歯と歯茎を保つことは、よくかめるだけでなく、食事や会話を楽しむなど、元気に過ごすために大切なことです。

平成元年、厚生労働省(当時は厚生省)と日本歯科医師会が提唱して開始された「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本あれば自分の歯で硬い食べ物でもほぼ満足に噛むことができます。

歯を失う原因の多くは「むし歯」と「歯周病」で、40歳以上では50%以上が「歯周病」といわれています。



▲平成20年10月に開催された教室の様子

中央保健センターでは、歯周病を予防するため「大人のための歯みがき教室」を開催しています。

正しい歯磨きで健康な歯と歯茎を保ち、いつまでも食べ物をおいしく食べましょう。

問い合わせ先

中央保健センター

(南3西11)

☎(511)7221

適切な食生活は、ずっと元気に毎日を過ごすために不可欠です。あなたもおいしく食べて健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか。