

6月は、食育月間！ 毎月19日は、食育の日！



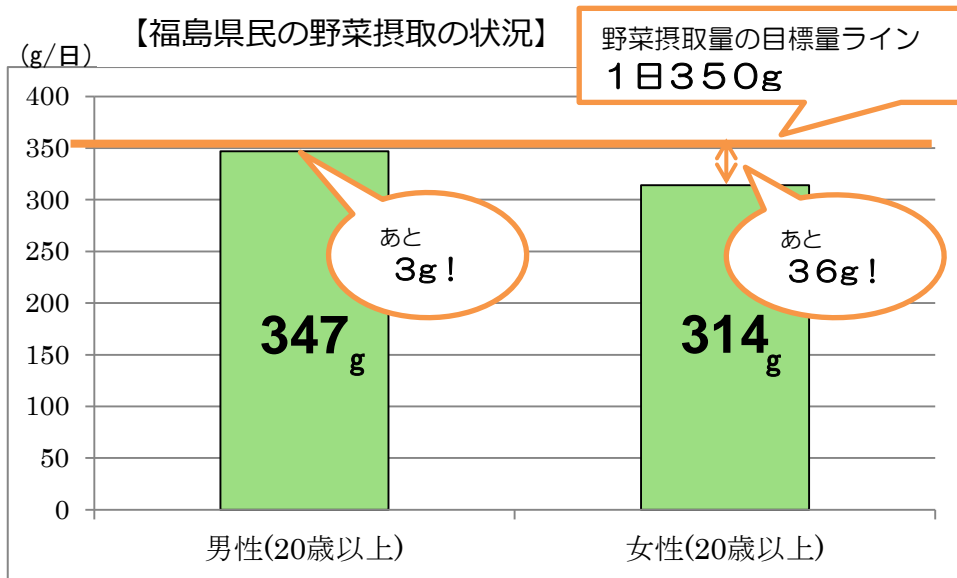
食育月間・食育の日とは

食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図る期間です。福島県では、県民の健康状況と栄養素摂取状況等から、**減塩**と**野菜摂取量向上**の取組を推進しています。

この機会に、減塩や野菜摂取について考えてみましょう。

福島県民はどのくらい野菜を食べているの？

- 福島県民の1日あたりの野菜摂取量の平均は、男性 347g、女性 314g となっており、1日の野菜摂取量の目安とされている 350g をやや下回っている状況です。
- また、「野菜を食べる頻度が**1日1回未満**」の割合が**37.2%**という結果※となっており、毎日野菜を食べていない方がいるという状況でした。



野菜を食べている方も、
そうでない方も、
まずは、
1日に
野菜料理を
一皿プラス
することを
意識して
食べましょう



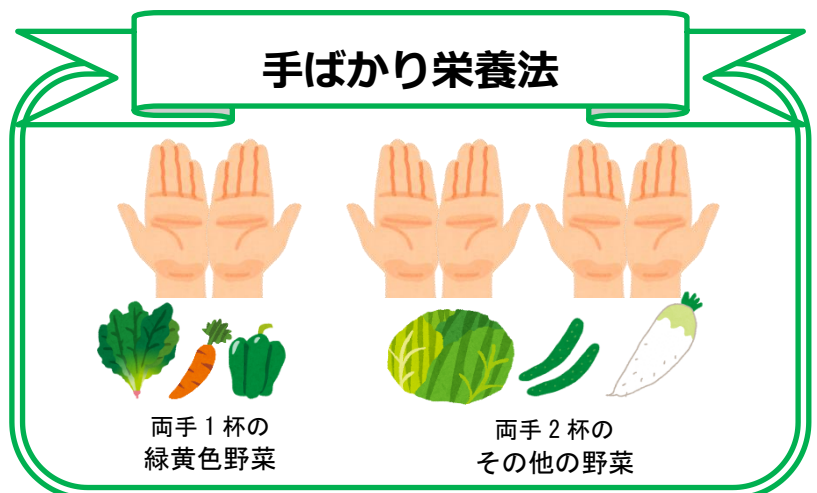
資料：平成28年度国民健康・栄養調査 / 健康日本21（第二次）

※福島県健康増進課 平成29年度健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦 食行動実態把握調査結果集計・分析報告書より抜粋

野菜 350g はどのくらいの量か分かりますか？

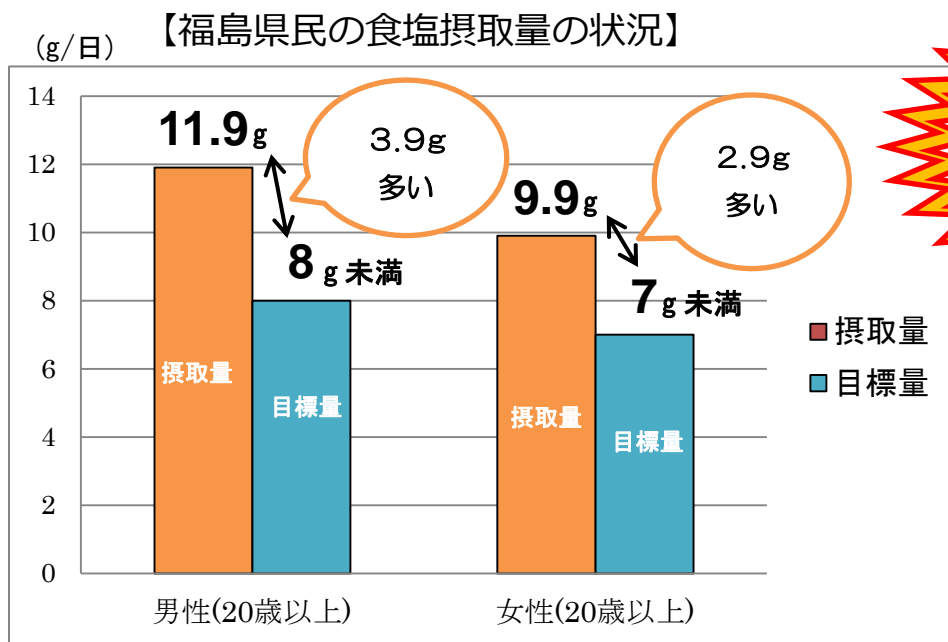
- 手ばかり栄養法は1日に食べて欲しい野菜 350g の目安を手のひらで示したものです。
- 道具いらずで分かりやすいため、日常の中でオススメの方法です。

両手 1 杯の「**緑黄色野菜**」
+
両手 2 杯の「**その他の野菜**」
が目安です！



福島県民はどのくらい食塩をとっているの？

- 福島県民の1日あたりの食塩摂取量の平均は、男性 11.9g、女性 9.9g となっており、国で示している目標量の、男性 8g 未満、女性 7g 未満を大きく上回っている状況です。
- 福島県民で食塩を**目標量以上**摂取している人の割合は、**男性 82.1%、女性 80.9%**という結果※でした



資料：平成 28 年国民健康・栄養調査 / 日本人の食事摂取基準(2015 年版)
※福島県健康増進課 平成 29 年度健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦 食行動実態把握調査結果集計・分析報告書より抜粋

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- 食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患の患者数は、1,000 万人に上ります。
- 血圧は、歳をとってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

おいしく減塩にチャレンジ！

- 塩味だけでなく、甘味、酸味、苦味、うま味の料理を組み合わせる
- だしやスパイス、香味野菜を使う
- 汁物は、だしを効かせて具たくさんにする
→汁が少なくなる分、食塩も少なくなります。
- 旬の新鮮な食材を使って、食材の持ち味を生かす
→初夏～夏に旬をむかえる野菜をたっぷり使ったレシピカードを一緒にお配りしています。
是非作ってみてください！

