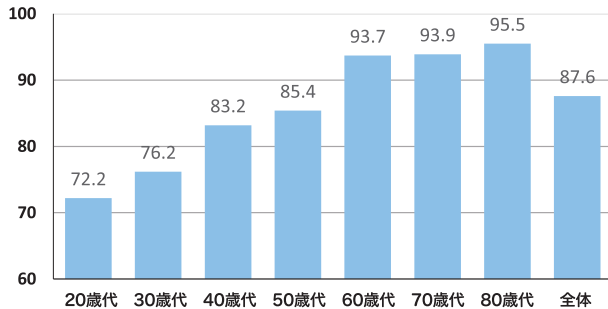


食育の推進「安芸高田市食育推進計画(第2次)」

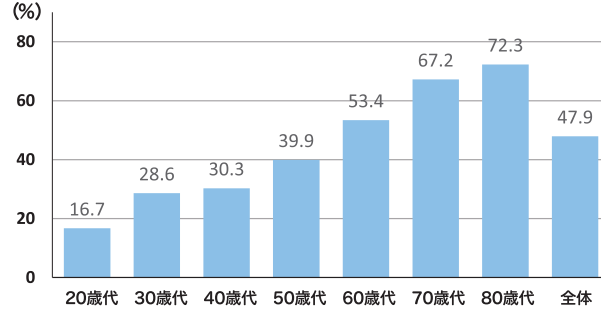
食の大切さや健康との関係を理解し、望ましい食生活を送ろう!

- 健康や栄養に配慮した食生活の実践など、若い世代は他世代より課題が多い状況です。食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいきましょう!
- 減塩や野菜をしっかり摂取すること、また適切な栄養バランスとエネルギー摂取を心がけることで、生活習慣病の予防につながります。栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践しましょう!

(%) 朝ごはんを食べている人の割合



(%) 減塩に取り組んでいる人の割合

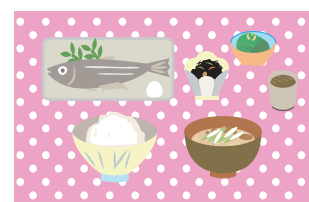


評価項目	現状値	目標値
朝ごはんを食べている人の割合	87.6%	90.0%
食育に関心をもっている人の割合	67.6%	80.0%
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合	65.4%	70.0%
野菜や果物を食べている人の割合	76.0%	80.0%
減塩に取り組んでいる人の割合	47.9%	50.0%
朝食または夕食を家族一緒に食べる(共食)の割合	週8.75回	週10回以上

「日本型食生活」のことは知っていますか?

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副菜を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことをさします。この「日本型食生活」をこころがけ、主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。

1食分の献立例



1日分の摂取量の目安
(約5皿分)



野菜を十分食べていますか?

1日350g~400gの野菜摂取が、生活習慣病予防につながります。献立を工夫して、1日に必要な野菜を食べましょう。

1日の成人の塩分摂取量の目標値を知っていますか?

男性: 8g未満 女性: 7g未満

塩分の摂りすぎには注意しましょう。

塩分量の一例

