

突然ですが

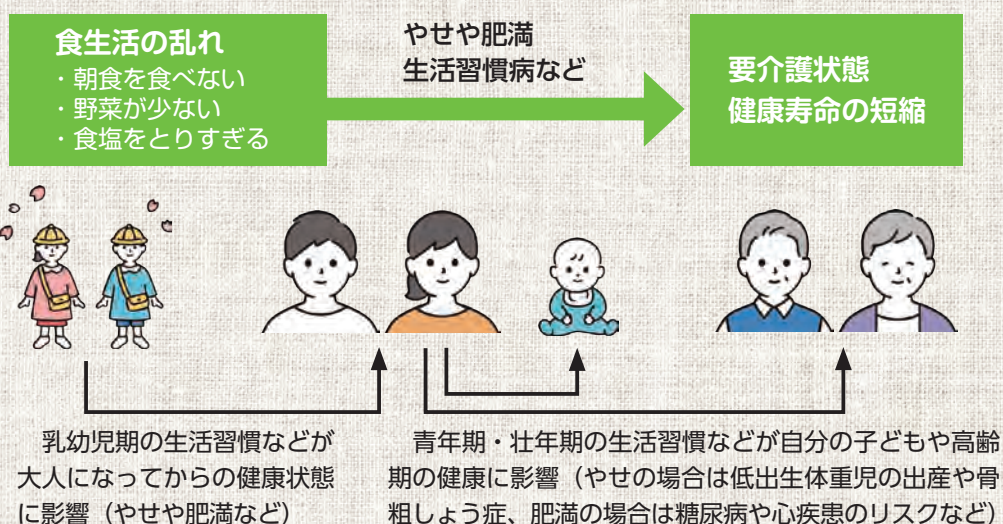
今の食生活を振り返ってみましょう

- ☐ 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べている
- ☐ 毎食、野菜を食べている
- ☐ 果物を食べている
- ☐ 2食以上、主食・主菜・副菜をそろえている
- ☐ 食塩をとりすぎないように意識している

全てチェック
がつかなかった
あなたは食生活
を見直した方が
いいかも？

将来の健康は日々の食生活がつくる？

現在の生活習慣は、将来の自らの健康状態や子どもの健康状態に大きな影響を与えます。



市民アンケートの結果では、20歳代～30歳代の若い世代に食生活の乱れなど課題が多いことが明らかに…若いうちから食生活を意識してみましょう。

食生活で健康を維持するポイント3選

**主食・主菜・副菜を
そろえた食事を
増やしましょう!**

- 健康維持に必要な栄養素がバランスよくとれます。
- 生活習慣病やがん、高血圧症や動脈硬化症などのリスクが低くなります。

**1日3食
食べて適正体重を
保ちましょう!**

- 朝食を抜くと体内のエネルギー代謝に影響し、肥満になりやすいというデータも。
- 肥満は生活習慣病、やせは貧血やホルモン異常などそれぞれにリスクがあります。

**野菜・果物を食べ、
食塩のとりすぎに
気を付けましょう!**

- 野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分なナトリウム（食塩の成分）を体外に排出する働きがあります。
- 食塩のとり過ぎは脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。

食育特集

今の食生活と 将来の健康

市では食育を通して、子どもも大人も一人一人が「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践することを目指しています。9月は食生活改善普及運動月間・健康増進普及月間。今月号では食生活のポイントをお伝えします。

健康づくり課 ☎ 841・1458、FAX 841・3039

食育って、何のため？

市では令和6年3月に「第4次枚方市食育推進計画」を策定し、イベントの実施などを通して、食育に関心のある人や食育活動を実践している人の増加に取り組んでいます。

一人一人が食育に取り組み、健全な食生活を実践することで、健康な状態で暮らすことができる期間「健康寿命」を伸ばすことを目指しています。いつまでもいきいきと生活できるよう、「食」について一度考えてみませんか。



葉玉ねぎくん



すももちゃん

枚方市 食育推進キャラクター

食育には、生涯を通じた健康づくりに関する分野をはじめ、歯と口腔、食の安全、災害時の備え、和食文化の保護・継承、地産地消の促進と環境への配慮など、さまざまな分野が含まれているよ。

※「葉玉ねぎ」や「すもも」は、枚方市の特産物として普及に向けて取り組んでいる農作物です



第4次枚方市食育推進計画

食育ポータルサイトを9月にオープン！



枚方市食育ポータルサイト 「ひらかた食育の環」



食に関心を持って調べてみたり、自分の食生活を見直してみたり、食育への関わり方はさまざまです。市の幅広い食育に関する取り組みを分かりやすくするため、ポータルサイト「ひらかた食育の環（わ）」を9月にオープン。今年から年間を通じて行う「ひらかた食育カーニバル」の季節ごとの参加型イベント情報や、食育クイズ、レシピ紹介など、自宅でも楽しめるコンテンツもたくさん紹介していますので、ぜひご覧ください！

秋の食育カーニバルのイベントを一部紹介！

ファーマーズマルシェ

くずはモールで開催されている「ファーマーズマルシェ」とのコラボイベント。野菜や果物などの販売（右写真上）、枝豆の収穫体験（右写真下）やかぼちゃにお絵描きワークショップなどのほか、市の食育ブースも。▶日時など 10月5日(日)午前10時～午後4時、ハピネスパークKUZUHAガラススクエア（樟葉駅前芝生広場）。一部有料。収穫体験は要申し込み（当日空きがあれば参加可）。詳細は特設サイト（右記コード）参照。



▲イベント特設サイト



意識してみよう！

コンビニでも実践できる！選び方のポイント

1. 主食・主菜・副菜をそろえる

選び方を工夫すれば、主食・主菜・副菜をそろえることができます！主食のほかに、魚や肉などのたんぱく質性食品と野菜があるか意識してみましょう。

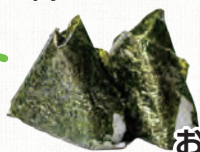
外食でもポイントは
同じだよ



組み合わせの例

主食を抜くことでおかずや間食が増えてしまい栄養が偏ることもあるので気を付けましょう

主食
(米やパンなど)



おにぎり

主菜
(魚や肉、卵、大豆製品)



サラダ
チキン

副菜
(野菜や海藻、イモ、キノコなど)



サラダ

主食 + 主菜



焼き肉弁当

主食 + 主菜 + 副菜



ちゃんぽん



幕の内
弁当



ミックス
サンド

品数が少なくても主食・主菜・副菜がそろっている食品も

砂糖や油脂を多く含む菓子パンは「お菓子」の仲間で、主食にはなりません

2. 栄養成分表示を活用する

惣菜やお弁当など、容器包装に入れられた加工食品では、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が必ず表示されています。

栄養成分が
書いてあるって
知ってた？



カップ麺に含まれる食塩量は1つで1日分以上になることも！汁を残すことで約40%の減塩につながるよ



栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	3.0g

身体活動量によっても異なりますが、1日に必要なエネルギー量の3分の1（男性約700～900kcal、女性約600～700kcal）を目安に選びましょう。

1日の食塩摂取の目安量は男性が約7.5g未満、女性が6.5g未満です。1食あたり2～3gを目安に選びましょう。

バランスの良い食事の参考に！枚方キッチン



広報ひらかた裏表紙に掲載している健康レシピ。旬の食材を取り入れながら栄養バランスや食塩量に配慮したメニューを紹介しています。市立小中学校の給食で提供されている人気メニューも掲載！



市の管理栄養士監修！レシピのこだわり

- ◎1品でできるだけ野菜をたっぷりとれるように工夫
- ◎おいしく減塩できるポイントを取り入れて食塩量にも配慮
- ◎シンプルな材料と工程でできるだけ作りやすく

Point

おいしく減塩するポイントを聞きました！

-  大葉など、薬味の香りや風味を生かす
-  レモンや酢などの酸味を利用する
-  昆布やカツオなどでだしをとり、うまみを足す



レシピブック第2弾（上写真）も市役所本館3階健康づくり課、各生涯学習市民センターなどで配布中！詳細は右記コードから。



毎月枚方キッチンをチェックしてね！



将来の自分や子どものためにも、日々の食生活を大切にしたいね



▲市の管理栄養士の打ち合わせの様子



枚方キッチン 読者の声



- ・枚方産の食材や季節の野菜が意外な組み合わせで使われていてレパートリーが増えました。
- ・手軽な材料で作りやすく、栄養も豊富なので毎月楽しみ。
- ・1品で栄養バランスが整っているのがよい。
- ・学校給食で出されているメニューを知ることができ子どもと会話のきっかけになる。