

# 栄養バランスの良い食事を

— 村上の食で育む 健康な身体と豊かな心 —

健康を保持していくには、普段の生活の中で栄養バランスのとれた食生活を送ることが大切です。

自分に必要な栄養をとることができる食べ物を選択する力や望ましい食生活を身につけるためにも、日ごろから次のことを意識しましょう。

## ○毎食副菜を食べましょう

毎食副菜（野菜・海藻）を食べている人の割合は全体的に低く、野菜の摂取が不足している状況です（表1）。特に不足がちな野菜350gをとるためにも、3食の食事をとることはもちろん、毎食に副菜を食べましょう。

## ○塩分をひかえましょう

塩分量の摂取基準が、平成27年度から1日あたり男性8g・女性7gとなりました（日本人の食事摂取基準2015年版）。この塩分量を意識して、麺類の汁を残したり、しょうゆやドレッシングのかけ過ぎに注意したりするなど、減塩を心掛けましょう。

## ○こんな取り組みで塩分を減らしましょう

- ①麺類の汁は残すことで  
→半分でも、2～3g程度の減塩になります。
- ②みそ汁は具を多くすることで  
→汁に含まれる塩分摂取が控えられます。
- ③調味料は「かける」より「つける」ことで  
→過剰な塩分摂取を防げます。

## 皆さんも「食育」に取り組みましょう

- 1 1日3食、バランスよく食べる
- 2 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量をとる
- 3 毎日、野菜350gを食べる
- 4 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にする
- 5 男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る



村上市食育推進計画（第2次）より

【表1】毎食に副菜を食べる者の割合

区分	現状値	目標値
幼児	49.6%	80%
小学生	56.4%	
中学生	58.7%	
20歳代	47.5%	
30歳代	46.9%	
40歳代	52.7%	

資料：市の食に関するアンケート（平成26年）



健康に過ごすためには、バランスのとれた食事が欠かせません。地元の旬の食材を使った食事や、日々の活動量に見合った食事量を取りましょう。



荒川支所地域振興課  
地域福祉室 山田保健師