新潟県

No. 277

６月は食育月間です

食育普及マーク「ショクビィー」

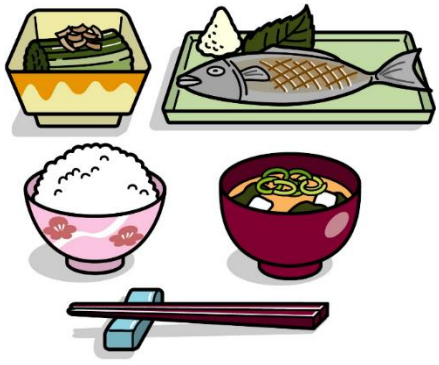
「食育」とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう」

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることで見た目も充実し、さらには生活習慣病を予防する食事になります。



主　食

・ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。
・炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主　菜

・魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。
・たんぱく質や脂質を多く含みます。

副　菜

・野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。
・いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

自分に足りない一皿を足して、バランス良く食べることを習慣にする。

キャッチフレーズ　**「からだがよろこぶ、一皿を足そう。」**

新潟県

No. 277

はじめよう、けんこう time

新潟県民の１人１日当たりの平均食塩摂取量は 10.2g！

目標値は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満です。

＜出典＞日本人の食事摂取基準 2025 年度版、県民健康・栄養実態調査

塩のとり過ぎに、こころあたりはありませんか？

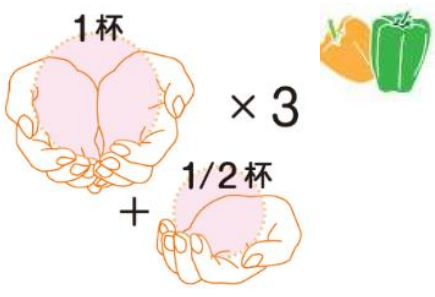
塩をとり過ぎ県民の 10 の食習慣　あてはまる項目が多いほど塩のとり過ぎになります

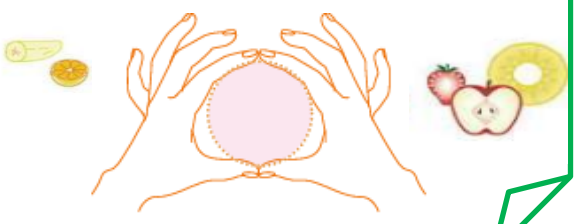
①食事は満腹になるまで食べる	②主食を重ねて食べる	③丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
④煮物を１日４皿以上食べる	⑤漬物を１日に２種類以上食べる	⑥たらこやすじこ等を１日に１回以上食べる
⑦めん類の汁を1/3 以上の飲む	⑧濃い味付けを好んで食べる	⑨外食を週に２回以上する	⑩毎日飲酒する

果物や野菜に含まれるカリウムには、余分な食塩（ナトリウム）を体の外に出す働きがあります。

野菜摂取目標量は１日 350ｇ以上です！

目安は、両手にこんもり３杯と片手１杯です。



果物は１日１個（200ｇ）とりましょう

果物の大きさの目安は、人さし指と親指の輪の中に入る大きさです