



# 6月は食育月間です



食育普及マーク「ショクビイー」

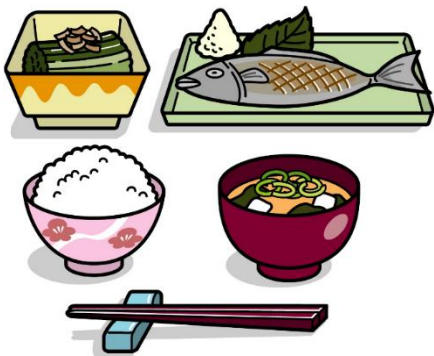
## 「食育」とは

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。」

# 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、ころもあたりはありませんか？

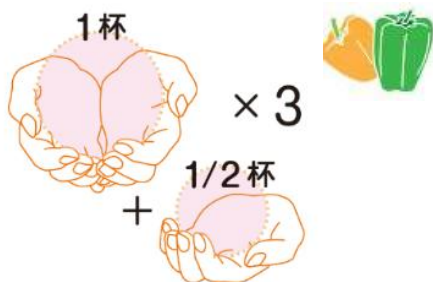
塩をとり過ぎ県民の **10** の食習慣 あてはまる項目が多いほど塩のとり過ぎになります

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

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

