

今月の担当は  
管理栄養士  
田崎です。

毎日暑い日が続いています。体調管理はいかがですか？  
厚生労働省では毎年9月1日から30日まで食生活改善普及運動月間としています。  
「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに「毎日プラス1皿の野菜」、  
「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」が目標とされています。



## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事では、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・減塩増量普及月間です。



家庭ではこれらが全て揃っている事を確認しましょう。外食では定食型を選びましょう。

※厚生労働省、スマートライフプロジェクトHPから引用

毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

**-2**

減塩で健康生活  
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

毎日のくらしに  
**with**  
ミルク

牛乳・乳製品で健康生活  
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

野菜には食物繊維やビタミンが含まれています。生活習慣病、がんなどの病気を予防することに繋がります。

塩分の過剰摂取は、高血圧、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などが増加すると言われています。

牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは骨や歯を丈夫にします。他の食品より吸収率が高いので効果的です。

※ 日本生活習慣病予防協会、日本高血圧学会、日本乳業協会 参照

普段の食生活で3つのポイントを意識してみましよう