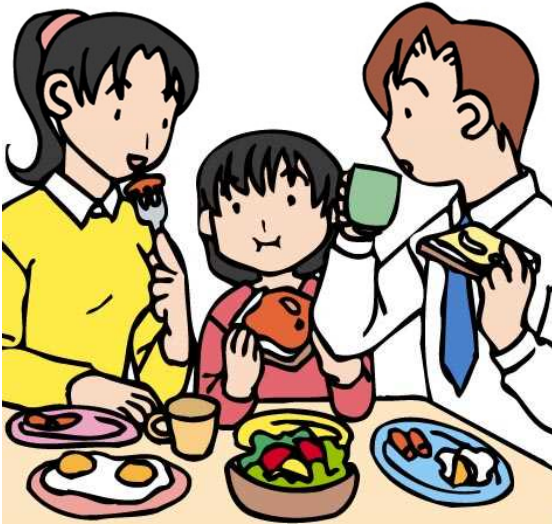


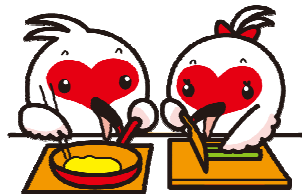


6月は食育月間です



「食べること」
は
「生きること」

「食育」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。

毎月19日は食育の日



塩

のとり過ぎは**要注意**です

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況にあります。
その背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます。

県の現状

目標: 日本人の食事摂取基準2015年版より
現状: 平成27年度県民健康・栄養実態調査より

女性



目標

7g



男性



目標

8g



現状

9.4g

現状

11.2g

まずは、あなたの食べ方をチェックしてみましょう！

1 食事は満腹になるまで食べる



はい ・ いいえ

2 主食を重ねて食べる

(例)おにぎりとカップラーメン等



はい ・ いいえ

3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる



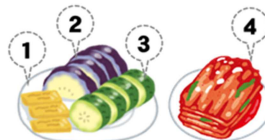
はい ・ いいえ

4 煮物を1日に4皿以上食べる



はい ・ いいえ

5 漬け物を1日に2種類以上食べる



はい ・ いいえ

6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる



はい ・ いいえ

7 めん類の汁を1/3以上飲む



はい ・ いいえ

8 濃い味付けを好んで食べる



はい ・ いいえ

9 外食を週に2回以上する



はい ・ いいえ

10 毎日飲酒する



はい ・ いいえ

新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学/2013-2015) 「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成 (2015)

「はい」とチェックした項目は、ありましたか？

→「はい」の数が多いほど、食塩をとりすぎています。

「はい」の数一つでも減るように、今日から心がけましょう！

