

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。



新潟県では、食塩の過剰摂取が原
因の一つである、「脳血管疾患」
や「胃がん」の死亡率が全国に比
べ、高い状況にあります。
みんなで「減塩」に取り組むこと
で、病気の発症を予防しましょう



-1

1日1g

「食塩」を減らしましょう



+1

1日1皿

「野菜」を増やしましょう



+1

1日1個

「果物」をとりましょう



にいがた

減塩ルネサンス運動

取り組んで欲しい

3

つのアクション

アクション1

食塩を減らしましょう

アクション2

野菜を増やしましょう

アクション3

果物をとりましょう

新潟県は全国に比べて脳卒中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。

新潟県民の皆さん、一緒に減塩ルネサンス運動に取り組みましょう！

年齢調整死亡率の全国順位(新潟県の男性)

胃がん

ワースト4位

脳血管疾患

ワースト5位

出典：平成29年度人口動態統計特殊報告(厚生労働省)



【お問い合わせ先】新潟県福祉保健部健康対策課 TEL 025-280-5198

健康にいがた21