

# 9月は食生活改善普及運動月間です

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

毎日の食事があなたの身体を作っています。  
栄養バランスに気を付けて食事をしましょう。

### ◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

バランスの良い食事をとるために、主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を心掛けましょう。

- ・主食：炭水化物が多く、体を動かすエネルギーになります。
- ・主菜：タンパク質が多く、筋肉や皮膚など体を作る材料になります。
- ・副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く、各種栄養素が体の中で上手に使われるように調整したり、体調を整えたりします。

また、不足しがちなビタミンCやカルシウムを補うために、果物や牛乳・乳製品も1日に1～2回とるように心掛けましょう。

### ◆減塩で胃がんや高血圧のリスクを減らしましょう

塩分のとり過ぎは胃がんや高血圧の原因になります。出汁のうま味や香りのいい食材、酸味・辛味などを活用することで、減塩でも素材を活かした美味しい食事になります。1日の塩分は男性で8g未満、女性で7g未満が目標です。

すこやかセンターや市内地区会館で野菜を多く使ったレシピや、減塩のためのレシピを配布していますので、参考にしてください。

### みそ汁の塩分濃度を測定します

みそ汁の味付けは、味付けの濃さのバロメーターです。一度、自家製のみそ汁の塩分を測ってみませんか。

時9月19日(木)

午後2時～4時

所すこやか生活課

内塩分計を使ったみそ汁の塩分濃度計測

持自宅で作ったみそ汁50cc程度をビンなどに入れて持参してください。

他計測に使用したみそ汁は飲めません。

## ～日本型食生活～

主食・主菜・副菜、果物や牛乳・乳製品を合わせた食生活  
1日1皿の副菜をプラスしましょう

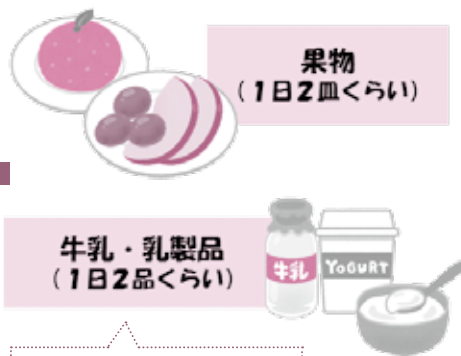
### 基本の食事 (主食・主菜・副菜をそろえましょう)



主食は毎食必ず食べましょう

主菜は1食につき1品食べましょう

### 食事や間食で



牛乳・乳製品は毎日1品以上食べましょう