

〜栄養だより〜

Vol.52(2024年9月号)



【今月のテーマ】

食生活を見直そう



9月に入り、残暑も厳しいですが、いかがお過ごしでしょうか？

9月は「食生活改善普及運動」の期間です。今年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとしています！この機会にいつもの食生活を見直してみましょう♪

「食生活改善普及運動」とは

今年度は「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取り組みについてさらに強化するに展開する運動の事を言います。

☆バランスの良い食事

主食、主菜、副菜を揃えましょう。
中食(コンビニやスーパーでの惣菜を上手に使いましょう！)

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



☆毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**です。日本人の平均のもう1皿加えた量を目指しましょう。



副菜のおすすめ

- ・きんぴらごぼう
- ・ひじき煮
- ・お浸し



☆毎日の暮らし with ミルク

20~30代の3人に1人は牛乳・乳製品を摂っていないとされています。
カルシウムとタンパク質をバランスよく含む牛乳・乳製品を摂りましょう。



最近では味噌や醤油などに牛乳を組み合わせる「乳和食」といった言葉もあり、調味料に牛乳を使用することで減塩にもつながります。調味料に牛乳を使うことで簡単に乳製品もとることができるのでおすすめです！

☆おいしく減塩

だし、かんきつ類、香辛料等を使っておいしく減塩を目指しましょう。
目標は**1日-2g**です。
食品成分表を見て、かしこく減塩しましょう。



ラーメン等の汁物は、汁を残すだけでも塩分量を半分程度にすることができます。
またお味噌汁、スープ等は具沢山にすることで減塩することができます。
市販のだしの素は塩分が多いものもあるので注意が必要です。

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが、管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪

