



秋

到

来

夏の暑さもやわらぎ、少し過ごしやすくなってきたこの頃。「食欲の秋」とも言いますが、毎年9月は、食生活を見直すため全国的に「食生活改善普及運動」が実施されます。コロナ禍で、“おうちご飯”の機会が多くなった現在。バランスの良い食生活のポイントについて、荏原保健センターの栄養士さんにお話を伺いました。

野菜はプラス

野菜を1日5皿(350g)食べよう

平成29年度区民の健康意識調査によると、1日の野菜目安量350g以上を食べている人は全体の2.8%で、ほとんどの方が野菜不足という結果でした。

【野菜量を増やすには・・・】

- ★朝・昼・夕、毎食必ず野菜を入れる。
- ★プチトマトやキュウリなどそのまま食べられるものや、カット野菜、冷凍野菜も常備しておくとう便利。
- ★生野菜だけではなく、レンジで加熱したり、スープや煮物、炒めものにして「かさ」を減らすとたくさん食べられる。
- ★市販の弁当やお惣菜を買うときは、野菜が入っているものを選ぶ。
- ★外食では単品より定食、小鉢のついたものを選ぶ。



おいしく食べながら減塩しよう

1日の食塩摂取量の目標量は、男性7.5g、女性6.5gとされています。令和元年「国民健康・栄養調査」によると食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gと目標よりオーバーしています。

【塩を減らすには・・・】

- ★だしやかんきつ類、香辛料を使って、おいしく減塩。
- ★麺類の汁は飲み干さず、残す。
- ★みそ汁は具たくさんにして、汁を減らす。
- ★しょうゆやソースなどの調味料は直接かけず、少量を小皿に出して、つけて食べる。
- ★栄養成分表示を見て、かしこく減塩。

塩はマイナス



牛乳を1日200ml (コップ1杯)飲もう

カルシウムは牛乳・乳製品の他に、小魚や緑黄色野菜、大豆製品、ごまなどにも多く含まれています。牛乳が飲めない人は、これらの食品からとるようにしましょう。



栄養士が食事に関する相談にお答えします。お気軽にどうぞ。

面談(予約制)・電話(随時)

荏原保健センター 栄養担当

TEL3788-7015 FAX3788-7900

☆今回の特集にかかると「うちわ」を荏原第三地域センターで配布しています。(数に限りがあります)