

号外編

Let's 食育

11

食育推進キャラクター
おしん丸



今年も残すところ、あと1か月となりました。

2021年はコロナの緊急事態宣言から始まり、ワクチン接種の開始、熱海での大規模な土石流、東京オリンピックの開催、デジタル庁の始動、岸田内閣の発足等々、様々な出来事がありました。

今年もコロナに振り回された1年となりましたが、残り1か月、思い残すことのないように過ごしましょう！

11月は「健康づくり月間」です～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

鹿児島市では、市町村健康増進計画として「かごしま市民すこやかプラン」を平成25年に策定し、市民の皆様の健康づくりを総合的に推進しています。また、11月を「健康づくり月間」と定め、各種イベント等を開催し「健康づくり」についてより理解を深める取組を行っています。

第三次かごしま市食育推進計画でも「生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気を付けている人の割合の増加」を目標の1つに掲げ、達成に向けて取り組んでいます。



©MPC

生活習慣病予防のための食生活のポイント☆3

1. 適正体重を維持しよう

自分の適正体重をご存じですか？

適正体重は「**BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**」で確認することができます。年齢によって目標とするBMIは異なります。以下の範囲のBMIを維持できるよう心がけましょう。

| 年齢 (歳) | 目標とするBMI (kg/m ²) |
|--------|-------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～64 | 20.0～24.9 |
| 65～74 | 21.5～24.9 |
| 75以上 | 21.5～24.9 |

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版

【目標とするBMIより低い人】

- **食事を増やしましょう**
- ・好きなものだけを増やすのではなく、全体的に増やしましょう。
- ・1回の食事が少ない人は、食事の回数を増やしてもOKです。

【目標とするBMIより高い人】

- **食事を減らしましょう**
- ・嫌いなものだけを減らすのではなく、全体的に減らしましょう。
- ・間食はとらないようにするか、エネルギーの低いものに変更しましょう。



©MPC



2. 野菜をしっかりとうろう

1日の野菜摂取目標量をご存じですか？

1日の摂取目標量は「**350g**」となっています。これは、野菜料理の「**5皿分**」に相当します。毎食、野菜をとるように心がけましょう。



【野菜をとる工夫①】

- **火を通して食べる**
- 火を通すことでかさを減らすことができます。
- ★冬の季節は野菜たっぷりの鍋料理がおすすめです



【野菜をとる工夫③】

- **週1回は野菜スープを作る**
- 余った野菜でスープを作りましょう。
- 冷蔵庫の片付け、食品ロスの削減にもなります。



【野菜をとる工夫②】

- **冷凍野菜を活用する**
- 冷凍野菜は下処理の手間が省けて調理の時短になります。色々な種類の冷凍野菜(大根おろしやスライスたまねぎなどもあります)があるので、うまく活用しましょう。
- また、冷凍野菜は日持ちがするので、使い残しも少なくなります。
- ★麺類を食べる際は野菜が不足しがちなので、冷凍野菜を使うと手軽にとることができます

