

第3次佐世保市食育推進計画

～3つの重点課題～



さ せぼし

1. 佐世保市民の健康寿命の延伸につながる食育の推進 ～毎食主食・主菜・副菜を取ることに習慣化～

食事をバランスよくとるためには、毎食主食・主菜・副菜をそろえる食事のスタイルが大切です。ですが佐世保市民は、そのような食事のスタイルの人の割合が全国より少ないことがわかりました。

毎食主食・主菜・副菜をそろえて
1日にこれだけは食べましょう！！

たっぷり食べる

副菜・・・野菜、きのこ、海藻類【ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む】



1日350g以上
(小鉢5皿分)

しっかり食べる

主菜・・・魚・肉・卵・大豆製品など【たんぱく質や脂質を多く含む】



毎食食べる

主食・・・ごはん・パン・麺類【エネルギーの源】



毎食軽く1杯～1・1/2杯
(活動量によって変わります)

ほどほどに食べる 1日のうちで取る

牛乳・果物



人差し指と親指の輪の中に入る(150g)

普段の食事ではどれくらいの塩分を摂取している？ 食事チェックをしてみましょう♪

- 加工食品をよく食べる
- 梅干しや漬物をよく食べる
- 味付きの主食をよく食べる
- 干物や塩魚をよく食べる
- 汁物は1日2回以上食べる
- おかずが4品以上あるのが普通だ
- 外食をしたり、惣菜を利用することが多い
- 麺類をよく食べる

いくつかあてはまりましたか？

1つでも がつくと、1日の塩分摂取量は目標の男性8g・女性7gを超えてしまいます。それぞれ食べる回数や量を考えて食事を美味しく楽しみましょう♪

せ いさん

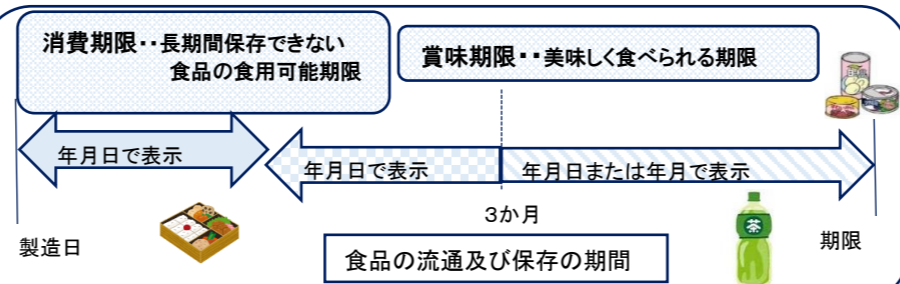
2. 生産から消費までの食の循環や環境を意識した食育の推進

もったいない！！

日本人1人あたりでは1日約136g(茶碗約1杯分のご飯の量)の食品ロスが発生していることになります。

- 1 買い物前に在庫食品をチェックしたり、無駄なく使い切りましょう
- 2 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 3 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

～食品表示を確認しよう～ 「消費期限」と「賞味期限」の違いは？



いざという時のために・・・
災害への備えをしましょう！！

- 1 3日分程度の食品、飲料水の備えをしておきましょう！！
- 2 普段使いの食料品を「買い置き」し、非常時に役立てましょう。
- 3 家族の状況や賞味期限、消費期限を考えて利用しましょう。

～緊急時のために食料品備蓄をはじめよう～ ♪まずは3日間、徐々に1週間分程度

必需品 水 1人1日3L程度 主食(エネルギー及び炭水化物の確保) 米 乾麺 食パン カップ麺類 レトルトご飯 乾パン もち・・・ 1食1人75g程度 1食1人100g程度	副菜・その他 野菜、山菜、海藻類等(梅干し・のり等)
主菜(たんぱく質の確保) レトルト食品 缶詰(肉・魚) 豆腐(充填) ロングライフ牛乳 かつお節 桜えび 煮干し・・・	

♪家庭での備蓄ポイント♪

- その1. 普段の食料品を少し多めに買い置き
 - その2. チェックリストを作成、賞味期限を考えながら消費
 - その3. 消費した分を補充
- ※緊急時に備えた家庭用食料品ガイドを参考に
HP: <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へご家庭の状況にあわせて準備を

ぼく

3. 僕たち私たち若い世代への食育の推進

これからのライフスタイルを決める大事な時期！
僕たち私たちがいつまでも健康であり続けるために・・・
食事に気をつけることは大切です！！
でも、忙しくて食事を用意する時間がない。

上手に外食・中食を利用しましょう！！

外食・中食選びのチェックポイント

- ① 主食・主菜・副菜をそろえる
- ② できるだけ野菜が多いものを選ぶ
- ③ 油を使った食品ばかりを選ばないように
または組み合わせたものを選ばないように
- ④ ご飯の量は自分で調節を

♪市販食品をバランスよく食べる組み合わせ方♪



ご存知ですか？！

～健康づくり応援の店～

健康づくりに役立つ食に関する取り組みを行っているお店です♪

掲載しているお店では・・・

- 栄養成分の表示
- たっぴりメニュー(野菜・カルシウム・鉄分)
- ひかえめメニュー(エネルギー・脂質・塩分)
- ヘルシーオーダー
いづれかを行っています♪



させぼ★みんなの食育ひろば

<http://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/Kenkou/hiroba/index.html>