

「人と地球にやさしい食生活を実践しよう！」リーフレットの解説資料

今回提供させていただきリーフレットについて、作成の背景や基礎情報を解説資料にまとめました。リーフレットを用いて、管内市民の皆様にも周知していただくに当たり、御活用ください。

1 目的

北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を推進する。

市民が「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、市や関係機関、関係団体及び給食施設等が連携して、情報提供をする際のツールとして、リーフレットを作成した。

2 内容

(1 ページ)

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。
その具体的な取組内容としては、

- 「主食・主菜・副菜のそろった食事」
- 「十分な野菜の摂取」
- 「適正な栄養成分表示の普及啓発」
- 「食品ロスを減らす取組」

の4つを推進しています。

このリーフレットは、取組内容から、市民の皆様にも実践していただきたい内容を掲載しています。

とりくみ1
主食・主菜・副菜をそろえよう

とりくみ2
野菜プラス&食塩マイナス

とりくみ3
食品ロスを減らそう

SDGsとは？
持続可能な開発目標の略称で、地球が抱える問題を解決するための世界共通の17の目標のこと。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

1 ページ：

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン（平成30年度から令和5年度）では「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために「栄養バランスのとれた食事の推進」を地域全体で取り組むことを目標としている。

このリーフレットでは、「栄養バランスのとれた食事の推進」の具体的な取組内容である

- ①主食・主菜・副菜のそろった食事
- ②十分な野菜の摂取
- ③適正な栄養成分表示の普及啓発
- ④食品ロスを減らす取組

について情報発信ができる内容となっている。

掲載内容としては3つのとりくみで構成されており、上記①から④の具体的な取組内容のうち、①主食・主菜・副菜のそろった食事はとりくみ1、②十分な野菜の摂取及び③適正な栄養成分表示の普及啓発はとりくみ2、④食品ロスを減らそうはとりくみ3に対応している。

また、SDGsの推進を図るため、SDGsの説明と17の目標のうち、とりくみに関連する2つの目標のアイコンを使用した。

(2 ページ左上)

とりくみ1 主食・主菜・副菜をそろえよう

3 すべての人に健康と福祉を

副菜
野菜・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

主菜
肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる

主食
ごはん・パン・麺など
エネルギーのもとになる

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる子供は5人中3人しかいません

北海道野菜を活用して栄養バランスを考えた報告書より

2 ページ左上：

とりくみ1 「主食・主菜・副菜をそろえよう」主食・主菜・副菜の説明とはたらき、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとれた食事となることを示した。

SDGs のアイコン「3 すべての人に健康と福祉を」を記載した。

多摩小平保健所管内の子供の食事状況を示すことで、地域の現状や課題を身近に感じることをねらいとした。

(地場野菜を活用して栄養バランスを考える報告書より、管内の小学校の6年生を対象とした調査で、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。」で「ほとんど毎日」と回答した割合)

(3 ページ右上)

外食・中食でも主食・主菜・副菜はそろえられる！

○冷凍・レトルト食品等を活用

冷凍焼きそば (主食) + ゆで卵 (主菜) + カット野菜 (副菜)

材料を足すだけ 味付け不要!

○外食の際は定食やセットメニューを選ぶ
丼や麺類はサラダ等を追加するとバランスUP!

丼 (主食・主菜・副菜) + 麺類 (主食・主菜) + サラダ (副菜)

3 ページ右上：「外食・中食でも主食・主菜・副菜はそろえられる！」

食事の組み合わせ例を挙げて、外食や中食でも主食・主菜・副菜を手間なくそろえられると知ることをねらいとした。

(2 ページ左下)

とりくみ2 野菜プラス&食塩マイナス

野菜の1日の目標量 350g以上
野菜料理で5皿分

都民の平均は299g
⇒あと1皿(約70g)足りません!

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を含みます。

食塩を摂りすぎて、野菜や果物が不足すると、**ナトカリ比**が高くなり、高血圧の原因の一つとなります。

ナトカリ比 = ナトリウム/カリウム
⇒ 低ければ低いほど、高血圧予防に!

食塩の1日の目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

都民の平均は男性11.5g 女性9.8g
⇒1食3g以上は摂りすぎです!

栄養成分表示を確認して、摂っている**食塩相当量**を知りましょう!

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	733kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	21.3g
炭水化物	105.8g
食塩相当量	3.7g

食塩相当量をチェック!

2 ページ左下：とりくみ2 「野菜プラス&食塩マイナス」

野菜の1日の目標量を示し、あと1皿野菜を足してもらうような内容とした。

野菜の働きと共に、食と行動変容の新指標であるナトカリ比の説明を入れ、ナトカリ比の認知を高めることをねらいとした。

食塩の1日の目標量を示し、栄養成分表示を活用して食塩相当量を確認するよう促すことで、適切な食塩摂取量につなげることをねらいとした。

(3 ページ右下)

野菜プラス、食塩マイナスのポイント

汁物を具だくさんに

汁物は具を多くすることで、野菜をたくさん食べられます。さらに、汁が少なくなるので食塩を減らすことができます。

**多摩小平保健所管内の
小平市・東村山市・清瀬市・
東久留米市・西東京市で採れる！**

地場野菜を選ぶ

旬の野菜や新鮮な野菜は栄養を多く含みます。野菜に豊富に含まれるカリウムは、余分な食塩(ナトリウム)を体外に排出する作用があり、高血圧予防にもつながります。多摩小平保健所管内ではブロッコリー、ほうれん草、にんじん、大根、キャベツなどの野菜が採れます。お近くの直売所等で地場野菜を手に入れましょう！

地場野菜をたっぷり食べよう！

3 ページ右下：「野菜プラス&食塩マイナスのポイント」

野菜摂取増、食塩摂取減につながる具体例を紹介した。地場野菜を選ぶことで地域の野菜を知り、野菜を身近に感じてもらうことをねらいとした。

(4 ページ)

とりくみ3 食品ロスを減らそう

食品ロス削減はSDGs達成の1つ！

12 つくる責任
つかう責任

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本の食品ロスの発生量は約522万トンで、そのうち約半分は家庭から発生しています。(令和2年度推計)

**家庭系食品ロス
主な要因3つ**

1 食べ残し

食べる分だけ盛りつける

- 外食時は食べられる量を注文。
- 調理は完食できる量を作る。

余る場合は食べる前に取り分けて保存(作り置き)

2 直接廃棄

買いすぎた！

買い方・使い方

- 量と期限を確認し、使い切れる分だけ買う。
- 多い分は早めに冷凍する。
- 期限が近いものから使う。

3 過剰除去

野菜はここまで食べられます

- ナス**：ヘタ以外は食べられる
- にんじん**：皮まで食べられる
- ほうれん草**：根元もきわいに洗えば食べられる

○日本は過剰除去が多く、捨てられる部分も栄養価が高いことも！

4 ページ： とりくみ3 「食品ロスを減らそう」食品ロスの言葉、食品ロスの現状を知り、家庭で食品ロスを減らす取組を実践してもらうことをねらいとした。

家庭系食品ロスの主な原因3つ、食べ残し、直接廃棄、過剰除去を挙げ、それぞれで食品ロスを減らすための具体的な工夫を挙げた。