

未来へつなげる！ おいしく健康な食生活を

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じ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、次の4つを推進しています。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 十分な野菜の摂取
- 適切な食塩摂取
- 食品ロスを減らす

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を！

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



[地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3] 食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の
摂取目標量

1日350g以上

健康日本21(第三次)

主食 ご飯・パン
・めんなど

エネルギーの
もとになる

主菜 肉・魚・卵
・大豆など

からだをつくる
もとになる

副菜 野菜・いも・
きのこ・海藻など

からだの調子を
ととのえる

GOAL 2

適切な食塩摂取を！

適塩Point!

★調味料は
味をみてからかけましょう！

★栄養成分表示(食塩相当量)
を活用して料理の組み合わせ
を考えましょう！



食塩(20歳以上)の
摂取目標量

1日7g未満

健康日本21(第三次)

栄養成分表示(1個当たり)

熱量	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

GOAL 3

食品ロスを減らす！

減らそう！食品ロスの3つの要因

食べ残し



作りすぎた！

直接廃棄



買いすぎた！

過剰除去



切りすぎた！

ポスターのデータや保健所の取組はこちら

多摩小平保健所 食育の推進