

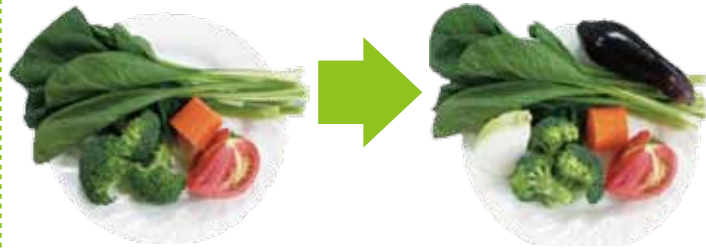
小田原市民の食事の現状

小田原市民の食事は・・・

- ①主食が少ない
- ②主菜（おかず）が多い
- ③野菜が少ない
- ④塩分摂取量が多い
- ⑤菓子類・嗜好飲料が多い

現状 262g

目標 350g



88gの野菜が不足しています。
野菜を意識してとりましょう!!

野菜をたくさんとる工夫

- 献立に野菜の副菜を1品プラスする
 - みそ汁を具沢山にする
 - 主菜（おかず）に野菜をプラスする
- ※腎機能が低下している方は、医師の指示に従ってください。

両手山盛り1杯
1食の食事で
摂りましょう



☆野菜の力で塩分を体から出す!☆

野菜に含まれるカリウムには、塩分を体から排出し、血圧を下げる効果があります。

（出典：平成25年度栄養調査報告書）

基本理念

生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、
海や大地の恵みを感じながら

一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける

私たちが生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと過ごすために、「食育」はあらゆる世代に必要です。そして、私たち一人ひとりが自然の恵みを感じ、食べることは命の循環であることを認識し、「しっかり食べる力」をつけること、さらに、その食べる力を「生きる力」につなげていくことが大切です。

そのため、基本理念は第1期計画を引き継ぎ『生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、海や大地の恵みを感じながら一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける』とします。



バランスの良い食事とは・・・

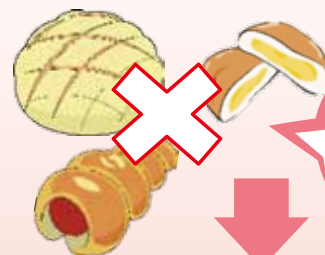
20代の朝食の欠食率が高い!!

朝食を毎日食べているのは、6割の若者だけ・・・

毎日朝食を食べる習慣と栄養バランスに
配慮した食生活が必要です。

（出典：平成28年度「食と健康」に関するアンケート調査）

菓子パン等で朝食を済ませて
いませんか？



菓子パン等
だけでは
ダメ!!

まずは、主食+主菜、具沢山の汁物や
牛乳、乳製品、果物を・・・



《《理想の食事!!》》

副菜

主に野菜類
ミネラルや
食物繊維を

主菜

魚、肉、たまご、
乳製品、豆腐
など

主食

米、パン、めん類等
1杯(150g)は、
食べましょう。

汁物

野菜や海草で
具たくさんに!

毎食の主食+副菜+主菜と1日に1回を目安に牛乳・乳製品と果物を!!

生産からつながる食育の推進（食の循環図）



生涯にわたって健康でいきいきと暮らす

