

平成30年度筑前町食生活改善推進員会総会及び学習会を4月10日（火）に行いました。
新たに4人のメンバーを迎え、6年目のスタートです。



今年度のテーマ：「健康食で身体を守る」
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、かぜ、冷え性、腎臓病、便秘の6項目の予防食をホームページで発信します。



～学習会内容～

「栄養改善についての情報」

北筑後保健福祉環境事務所 撰田由美子氏



<課題その1> 福岡県民の食生活における野菜摂取量不足。
・健康日本21（第二次）では、成人の野菜摂取量を1日当たり350gとすることが目標とされています。

・平成24年度国民健康・栄養調査では、野菜摂取量が全国で福岡県は、男性265g（43位）、女性260g（40位）でした。福岡県食生活改善推進連絡協議会ではこれを踏まえ、「野菜プラス一皿」のレシピ集を作成し、各市町村単位で「野菜プラス一皿！応援レシピ」推進事業として活動しております。

平成28年度は、男性320g（4位）、女性276g（19位）と野菜摂取量が上がりましたが、まだまだ350gには達していません。今後も「野菜プラス一皿」を推奨していきます。

野菜350gってどのくらい？



生なら両手3杯・・・ 
ゆでたら片手で3杯・・・ 

<課題その2> 若い女性のやせの問題

福岡県は若い女性のやせの割合が多いことが課題です。無理なダイエットやかたよった食生活では栄養素のバランスが悪くなり、健康や美容にもよくありません。貧血や骨密度の低下、低体重児出産につながる可能性が高いと言われています。

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！



食生活チェック

- 一日3食食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- 野菜を一日350g食べる
- 果物を食べる
- 牛乳・乳製品をとる
- 適正体重を知り、適量を食べる
- 食塩・脂肪は控えめにする
- お菓子を食べ過ぎない