

「食と健康教室」を受講しました

10月5日（金）北筑後食生活改善推進連絡協議会員を対象とした研修会が朝倉総合庁舎で開催されました。

- 講義：「健康づくりの栄養成分表示の活用について」
～表示の見方、活用のポイント～

北筑後保健福祉環境事務所健康増進課健康増進係

- グループワーク



<講義>

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です

<栄養成分表示ってなに？>

容器包装にいれられた加工食品や添加物には、栄養成分表示として「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5項目が表示されています。

【エネルギー】

生活習慣病予防や虚弱予防のために、食物の持つエネルギーを確認して商品を選び、自分の体格を知り、体重の変化を確認しましょう。

<栄養成分表示>

1食○○○g当たり

エネルギー	○○Kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

【たんぱく質】

【脂質】

【炭水化物】

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、バランスよく摂り、食事の質をチェックしましょう。

【食塩】

減塩は高血圧予防や管理に効果があり、食塩相当量をチェックしましょう。

※日本人の1日当たりの食塩摂取目標量

成人男性 8.0g未満 成人女性 7.0g未満

高血圧の人 6.0g未満

<グループワーク>

中村学園大学管理栄養士養成施設実習生のみなさんによる、市場で販売されている加工食品（お弁当、麺類、お菓子等）の写真を添付した調査票をもとに、栄養成分表示の商品別の比較発表がありました。その後グループワークを行い、自分に不足しがちな栄養素が入った食品や、控えたほうがよい栄養素が少ない食品を栄養成分表示を見て選ぶよう指導がありました。



今回学んだことは、日頃購入している加工食品には、健康づくりに役立つ重要な情報源が栄養成分として表示してあり、そのことを認識して上手に食品を選び、健康の維持増進を図ることに役立てていくことでした。