

明日もきつと HEALTHY LIFE

第36号
2018年3月19日
香川県

食品の包装には、様々な情報が表示されていますが、その中に栄養成分表示があるのをご存知ですか？
平成28年に実施した「県民健康・栄養調査」によると、食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人は半数に満たず、4割でした。みなさん、もっと栄養成分表示について注目し、食品の情報を活用して、健康に役立ててみませんか？

今月の
HEALTHY 情報

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示は100g当たり、1袋当たり
などで表示されています。

基本は **右図A** のように、エネルギー、たんぱく質、
脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に表示されています。
このコーヒーの場合、内容量が260mlであれば、
エネルギーは $49 \times 2.6 \div 1.27 \text{kcal}$ となります。



A

栄養成分表示
100ml 当たり

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.9g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.1g

B

栄養成分表示
1枚(50g) 当たり

エネルギー	279kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	16.9g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.1g



★ おやつを選択方法に活用！

1日のおよつの目安は約200kcalです。
エネルギーに注目してみましょう！

左図B のチョコレートを1枚食べると279kcal
になるので、分けて食べる方法もありますよ。

★ 食塩相当量を見て、減塩対策！

食塩は成人**男性8g/日未満**、成人**女性7g/日未満**、
高血圧の人6g/日未満が目標量とされています。

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの
商品の中から、健康や栄養を考えて自分にあった
商品を選ぶと食生活の改善につながります。

〇〇弁当と△△弁当、どちらにしようか迷った場合

健康診断で、塩分を控えるように言われたから、
食塩相当量が少ない〇〇弁当にしよう！

〇〇弁当



△△弁当



栄養成分表示
1食(400g) 当たり

エネルギー	722kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	21.1g
炭水化物	107.5g
食塩相当量	3.7g

栄養成分表示
1食(410g) 当たり

エネルギー	753kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	26.4g
炭水化物	108.3g
食塩相当量	4.7g

Q&A

Q 栄養成分表示のエネルギーが“0”と書かれている食品は本当に0kcal なのですか？

A 100gあたりのエネルギーが5kcal 未満の場合には“0”と表示できます。
エネルギー以外にも脂質、糖類など基準値未満であれば“0”と表示できる栄養成分があります。

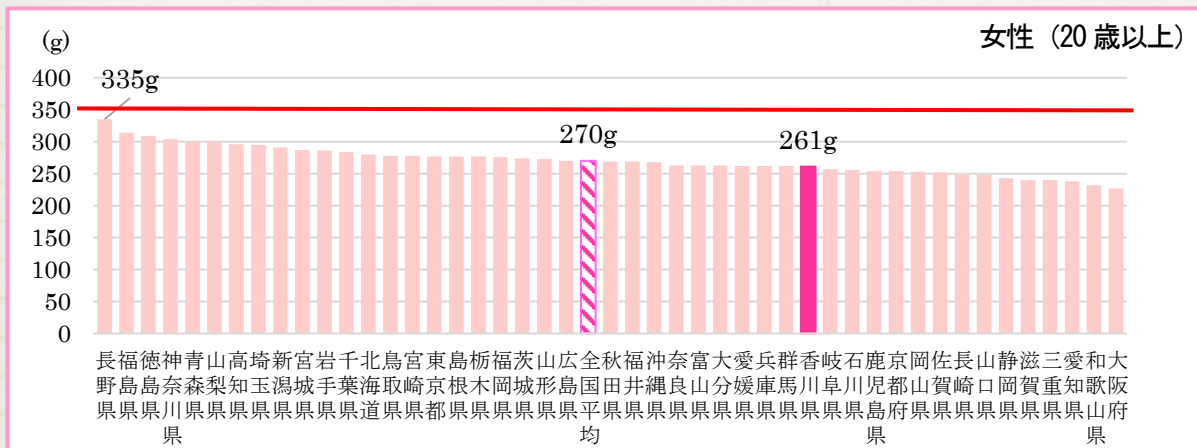
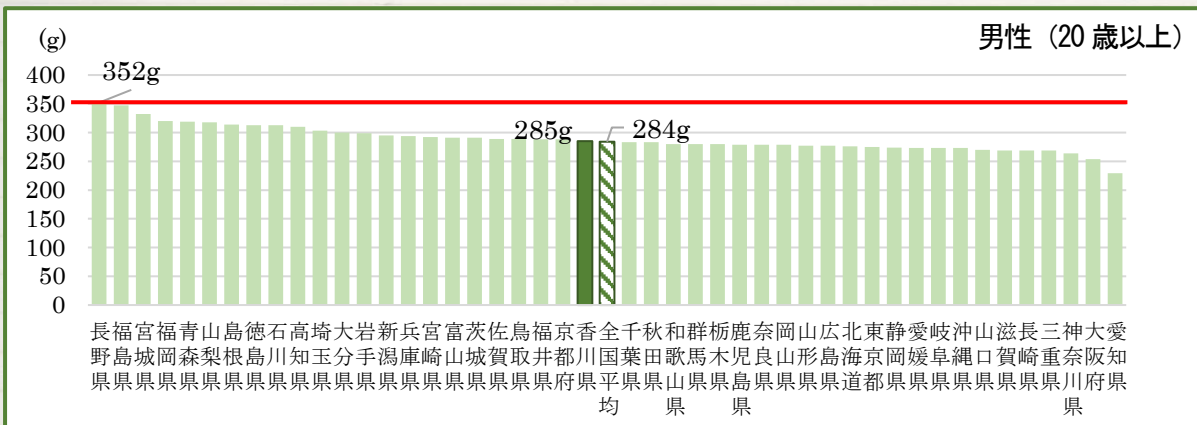


野菜摂取量 都道府県ランキング発表!!

平成28年に実施した国民健康・栄養調査の都道府県ごとの野菜摂取量平均値が公表されました。

香川県の男性は285gで23位、女性は261gで32位でした。前回(平成24年)は、男性17位、女性16位だったので若干順位を下げましたが、以前は男女とも、ワースト1位2位が続いていました。野菜を食べることを意識している方が多くなってきたのでしょうか。

生活習慣病を予防するための1日の目標野菜摂取量は**350g**。あと一皿分で目標に到達です。



※年齢調整済 ※少数第1位を四捨五入 ※熊本県を除く

お手軽野菜料理レシピ

新たまねぎの和風サラダ

材料	2人分
新たまねぎ	1個(150g)
貝割れ菜	10g
梅干し	1個
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
プチトマト	2個



- ① 新たまねぎは薄くスライスし、5分くらい水にさらし、水気をしぼる。貝割れ菜は好みの長さになり、水にさらす。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき、オリーブオイルとしょうゆを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 小皿に盛付け、お好みでプチトマト等を合わせる。

★**新たまねぎ**は収穫後すぐに出荷されます。皮が薄く、みずみずしく辛みが少ないので生食がオススメです。

★貝割れ菜をきゅうりに変えてもいいですね。

観音寺市健康増進課

ヘルスプラン

【目的】

働き盛り世代への食生活の改善と子どもの食育

【日時・場所】

平成29年 6月14日(金) 高室小学校
10月25日(土) 豊田小学校

【対象】

小学校5年生と保護者

【人数】

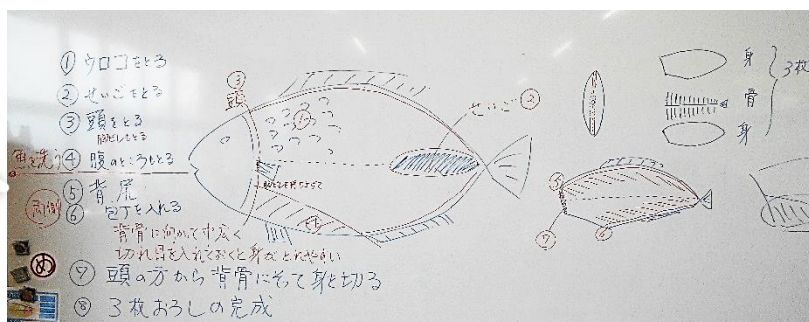
各60名

【内容】

参加者全員に魚を1匹ずつさばいてもらい、調理しました。実際に食材に触れ、調理することで、「食」に対して興味を持ってもらうことができました。



魚の三枚おろしの手順を
しっかり学べるね!



〈メニュー〉

- ・アジのムニエル～タルタルソースがけ～
- ・もやしごまみそ汁
- ・フルーツのヨーグルトあえ



おいしくできるかな?



子どもたちからは、「お母さんと一緒にできてうれしかった」「お母さんに褒めてもらってうれしかった」「家で家族に作ってあげた」等の感想が多く聞かれました。

保護者からは、「子どもの成長に気づけた」「親子でとってもよい体験になった」等の感想が多く聞かれました。

お問合せ先：観音寺市健康増進課
TEL (0875-23-3964)

観音寺市食生活改善推進協議会

食育劇・キッズキッチン・生活習慣リズム感♪

【目的】 劇やダンス、調理実習を通して、子どもたちに「食」について興味を持ってもらう。

【期間】 平成29年10月～平成30年1月

【場所】 市内保育所・幼稚園

【対象】 市内保育所・幼稚園児

【人数】 約1800名

【内容】 市内の保育所・幼稚園にて、食育劇『グリーンマントのピーマンマン』やダンス『生活習慣リズム感♪』を実施し、キッズキッチンでは『野菜たっぷりの豚汁』をみんなで一緒に作りました。

食育劇は、今年で10年目になります。子どもたちも楽しみにしており、毎回楽しく実施しています。ダンスは、県教育委員会で作られた「生活習慣リズム感♪」をいち早く取り入れ、昨年より実施しています。また、キッズキッチンでは、園児と一緒に野菜を切ったり煮たりして、楽しく実習をしています。



せいさん食育情報1月号「豊田幼稚園」の食育活動の紹介にもあったように、多くの場所で「生活習慣リズム感♪」が活用されています！



詳しくはこちらから↓

生活習慣リズム感 香川県



- ★楽曲ダウンロード
- ★ポスター&チラシ&チェックシート ダウンロード
- ★ダンスを活用している小学校・幼稚園の紹介 などなど♪

楽しく元気に
生活習慣づくりに取り組もう！

お問合せ先：観音寺市健康増進課
TEL (0875-23-3964)

