

ヘルスメイト

第8号

那須塩原市食生活改善推進員協議会

(市健康増進課内)

☎325-0057 那須塩原市黒磯幸町 8-10

☎0287-63-1100 FAX 0287-63-1284

http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html



ヘルスメイト 食生活改善推進員とは



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりを行う全国組織のボランティア団体です。

セミナーなどを開催して、市民の皆さまの健康的な生活を応援するとともに更なる健康長寿を目指して活動をおこなっております。

那須塩原市の現状 (平成25年)

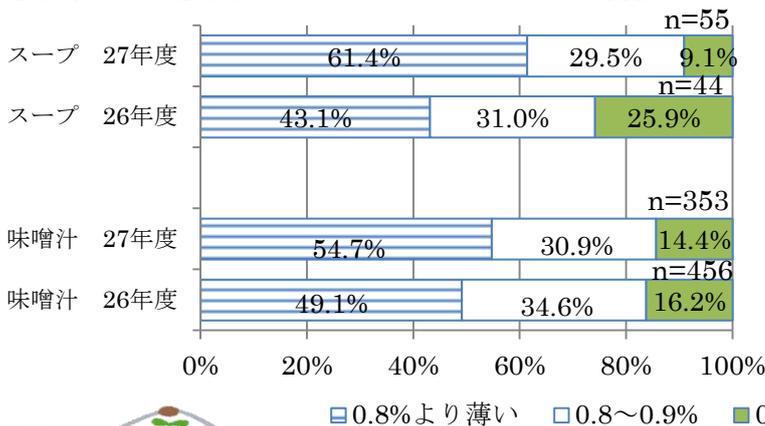
参考資料：『目で見える栃木県の医療費状況 平成25年度版』 栃木県国民健康保険団体連合会
平成25年度版栃木県保健統計年報

	主要死因	疾病状況 ※国民保険加入者の生活習慣病における医療費額
1位	悪性新生物	高血圧性疾患
2位	心疾患	歯肉炎および歯周病疾患
3位	脳血管疾患 (全国・肺炎)	糖尿病
4位	肺炎 (全国・脳血管疾患)	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患

ここに注目!



平成27年度 ヘルスメイトが調査した汁物の塩分濃度測定結果



ご協力してくださった皆様、ありがとうございました。
適塩濃度を0.8%としています。
飲む量や回数にも気をつけながら、減塩を心がけましょう。

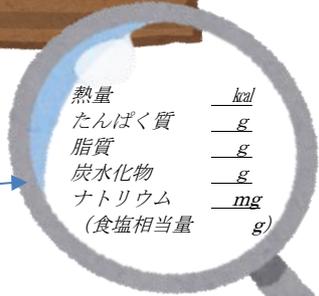
【塩分濃度0.8%の場合の食塩摂取量】
150ccの場合 1.2g
200ccの場合 1.6g



見て!みて!食塩

～ 普段食べているものの食塩摂取量を調べてみよう～

加工食品の栄養表示が義務化されました。移行措置期間が5年設けてあるため2020年にかけてナトリウム表示から食塩相当量に変わっていきます。ぜひ、栄養表示をご覧になり一日の食塩摂取量を計算してみましょう!



後ろの表示をチェック

食塩摂取量の目標値

男性

8g未満

女性

7g未満

(20歳以上 1日当たり)

日本人の食事摂取基準(2015年版)

裏面もご覧ください 健康レシピを紹介しております。

今年度の活動



わたしたちがヘルスメイトです
いろいろな所で活動しております



ふれあいまつり



巻狩りまつり



稲村公民館まつり

食事バランスガイド

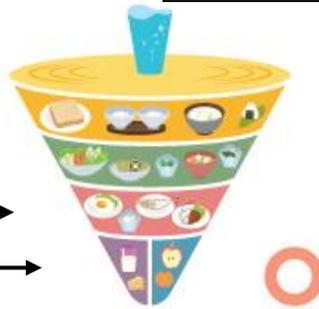
上手くコマをまわせるようバランスの良い食事を。

詳しくは、[食事バランスガイド](#)検索

1日分

- 主食 5~7つ →
- 主菜 5~6つ →
- 副菜 3~5つ →
- 牛乳・果物 各2つ →

※1日 2200±200 kcalの場合



バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

ヘルシーレシピ

揚げないメンチカツ



春 きゃべつ で作ろう

にんじんとレーズンのサラダ 小松菜・もやし・にんじんのあえもの



野菜たっぷり献立
参考例



材料 (4人分)
一人当たり 227 kcal 食塩相当量 1.3g

- ・ひき肉 (お好みで) 200g
- ・きゃべつ 1/4個
- ・玉ねぎ 中1/4個
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 36g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ソース 大さじ2

1. きゃべつは千切りにし、電子レンジに1分かけておく。玉ねぎはみじん切りにする。ボールにひき肉、玉ねぎ、塩、こしょうを入れてよく練り、水気を絞ったキャベツを加え混ぜる。
2. フライパンにマヨネーズを入れて弱火で熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。1を小判形に丸め、小麦粉、卵、パン粉をつけてオーブンで焼く。(200℃ 15分)



普段の食事

野菜一皿

70g

+

プラス

約70gの野菜不足

トマトであれば約半分。
朝・昼・晩にもう一皿野菜をプラスしましょう。



イコール



一日 野菜350g

食生活改善推進協議会のホームページです。過去の会報紙も掲載しております。

QRコードが読み取れない方はアドレス入力をお願いいたします。

<http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html>