

人と地球にやさしい食生活を実践しよう！

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。

その具体的な取組内容としては、

- 「主食・主菜・副菜のそろった食事」
- 「十分な野菜の摂取」
- 「適正な栄養成分表示の普及啓発」
- 「食品ロスを減らす取組」 の4つを推進しています。

このリーフレットは、取組内容から、市民の皆様にも実践していただきたい内容を掲載しています。

とりくみ1

主食・主菜・副菜
をそろえよう



3 すべての人に
健康と福祉を



とりくみ2

野菜プラス&食塩マイナス



とりくみ3

食品ロスを減らそう



12 つくる責任
つかう責任



SDGsとは？

持続可能な開発目標の略称で、地球が抱える問題を解決するための世界共通の17の目標のこと。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



とりくみ **1**

主食・主菜・副菜をそろえよう

3 すべての人に
健康と福祉を



主菜

肉・魚・卵・
大豆など

からだをつくる
もとになる

副菜

野菜・きのこ・
海藻など

からだの調子
をととのえる

主食

ごはん・パン・
麺など

エネルギーの
もとになる

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる子供は5人中3人しかいません



地場野菜を活用して栄養バランスを考える報告書より

● 外食・中食でも主食・主菜・副菜はそろえられる！

○ 冷凍・レトルト食品等を活用

冷凍
焼きそば



主食



ゆで卵



主菜



カット野菜



副菜

材料を足すだけ
味付け不要♪

○ 外食の際は定食やセットメニューを選ぶ 丼や麺類はサラダ等を追加するとバランスUP↑



主食

主菜

副菜



主食

主菜



副菜

とくみ2 野菜プラス&食塩マイナス

野菜の1日の目標量

350g以上



都民の平均は299g

→あと1皿(約70g)足りません!

野菜は、ビタミンやミネラル、
食物繊維等の栄養素を含みます。

食塩を摂りすぎて、野菜や果物が不足すると、**ナトカリ比**が高くなり、高血圧の原因の一つとなります。

ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$

⇒ 低ければ低いほど、高血圧予防に!

食塩の1日の目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



都民の平均は男性11.5g 女性9.8g

→1食3g以上は摂りすぎです!

栄養成分表示を確認して、摂っている
食塩相当量を知りましょう!

栄養成分表示 (1包装当たり)

エネルギー	733kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	21.3g
炭水化物	105.8g

▶ **食塩相当量** 3.7g

食塩相当量を
チェック!



野菜プラス、食塩マイナスのポイント

汁物を具たくさんに



汁物は具を多くすることで、野菜をたくさん食べられます。
さらに、汁が少なくなるので食塩を減らすことができます。

地場野菜を選ぶ

旬の野菜や新鮮な野菜は栄養を多く含みます。野菜に豊富に含まれるカリウムは、余分な食塩（ナトリウム）を体外に排出する作用があり、高血圧予防にもつながります。多摩小平保健所管内ではブロッコリー、ほうれん草、にんじん、大根、キャベツなどの野菜が採れます。お近くの直売所等で地場野菜を手に入れましょう！

多摩小平保健所管内の
小平市・東村山市・清瀬市・
東久留米市・西東京市で採れる！



地場野菜をたっぷり食べよう！

とりくみ3 食品ロスを減らそう

食品ロス削減はSDGs達成の1つ!



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本の食品ロスの発生量は約522万トンで、そのうち約半分は家庭から発生しています。(令和2年度推計)

家庭系食品ロス
主な要因3つ

家庭で食品ロスを減らす工夫

食べ残し



作りすぎた!

食べる分だけ盛りつける

- 外食時は食べきれぬ量を注文。
- 調理は完食できる量を作る。

余る場合は食べる前に取り分けて保存(作り置き)



直接廃棄



買いすぎた!

買い方・使い方

- 量と期限を確認し、使い切れる分だけ買う。
- 多い分は早めに冷凍する。
- 期限が近いものから使う。



過剰除去



切りすぎた!

野菜はここまで食べられます



ナス

ヘタ以外は食べられる



にんじん

皮まで食べられる



ほうれん草

根元もきれいに洗えば食べられる

○日本は過剰除去が多く、捨てられる部分も栄養価が高いことも!