



※事業主および健康管理担当者のみなさまへ
 こちらはChangeの解説版となっております。健康管理担当者や経営者のみなさまの事業所の健康づくりの取組みを応援するための情報を掲載しております。従業員のみなさまの質問の回答や健康づくり事業の資料にお役立てください。

「これならできる!」食事のひと工夫!

健康に長生きするためには、バランスの良い食生活と適度な運動による適正な体重維持が重要です。しかし、国民健康・栄養調査結果を年代別にみると、福井県は野菜摂取量の不足、食塩摂取量の過多、運動不足など、働き世代の生活習慣の改善が特に必要となっております。

また、男女ともに主な死因の半数を生活習慣病が占めており、これらの発症を予防するためには毎日の食事の意識改善が重要です。

減塩できれば、血圧低下や、脳卒中、心臓病、腎不全の予防につながります。

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、食後の血糖値の急上昇やコレステロールの吸収を抑える効果も期待できます。また、低エネルギーでよく噛んで食べることから、食べ過ぎを防ぐこともでき、生活習慣病の予防にもつながります。

栄養バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことで、いろいろな食品を組み合わせれば、身体に必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

丼物、麺類に小鉢をプラスする、食卓調味料はむやみに使用しない、付け合わせの野菜は多めにするなど、自分の身体を作る大切な「食事」だからこそ、できることから心がけることが必要です。

1日の野菜摂取量(平成28年)

	全国	福井県	目標
男性	284g	288g	350g/日以上
女性	270g	269g	

1日の塩分摂取量(平成28年)

	全国	福井県	目標
男性	10.5g	10.8g	8.0g未満
女性	9.1g	9.2g	7.0g未満



平成28年国民健康・栄養調査(成人)より

外食・社員食堂でも



福井県は共働き率が全国1位で、総務省の平成26年全国消費実態調査では、主食以外の調理食品(惣菜)の消費月額は、一世帯あたり全国トップです。そこで、県では、平成24年度から「ふくい健康美食」認証制度を開始し、外食や中食を利用する方が健康に配慮した食事ができる環境づくりを推進しています。「ふくい健康美食」は、福井の食材を生かし、認証条件を満たした、低塩分で野菜たっぷりのヘルシーなメニューとなっております。ぜひ、来年度は、貴社の社員食堂のメニューにちよっとした工夫を加えて、「ふくい健康美食」に登録し、社員の食の意識を変えてみませんか?

(※登録募集開始は8月頃となります。)

認証条件

- ・栄養のバランスがとれている(主食・主菜・副菜がそろっている)
- ・550g〜750gキロカロリー程度
- ・塩分控えめ(3gまで)
- ・1日に必要な野菜の3分の1以上が食べられる
- ・県内産の食材や福井らしい食材を使用



お家の「飯」も



生活習慣病予防のためには、成人一人あたり野菜を1日350g以上摂取することが推奨されています。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。

「ちよいとし健康レシピ」は、普段の食事にもう一品追加することで、野菜は80g以上、鉄とカルシウムは1日に必要な量※の約20%をプラスできるように工夫されているレシピです。時間があるときに下ごしらえさえしておけば、忙しい日でも不足しがちな栄養素や野菜が手軽に美味しく補えます。

ぜひ、お家でも試してもらえよう!レシピを職場に設置してみませんか?

レシピ集は、無料で配布しておりますので、お気軽に当センターまでお問合せください!

(※日本人の食事摂取基準 2015年版より)

