

# 食から健康づくりを応援します!!

## タニタ監修ヘルシーメニューランチ

市民のみなさんからヘルシーメニューを募集したところ、21メニューの応募がありました。応募者には図書カードを進呈させていただきました。ありがとうございました。  
応募レシピを組み合わせ㈱タニタヘルスリンクの監修を受けて、新メニューが誕生!!レストランさくらにて提供されます。



### 定食形式で提供中♪

(主食・主菜・副菜1・副菜2・汁物の5品)

(1食800円)



メニューの  
ポイント

低カロリー、低塩分に満腹感・満足感がある!  
●エネルギー 500kcal前後  
●野菜 150g以上使用  
●塩分量 3g以下



## レストラン さくら

かが交流プラザさくら内（大聖寺八間道 65）

【営業日】月～金曜日 ランチタイム 11:00～14:00  
土・日・祝は閉店

【問い合わせ先】加賀市シルバー人材センター（TEL:73-2456）



## 食生活改善推進員活動

子どもの食育や男性料理教室、野菜摂取・減塩・糖尿病予防推進活動に取り組んでいます。  
また、NPO法人かもママ、JA加賀、保健推進員など、協働でKAGA健食健歩プロジェクトを推進しています。



### 私たちと一緒に活動しませんか?

大人の食育講座を修了すると入会できます。

【問い合わせ先】加賀市役所健康課（TEL:72-7865）

～私達の健康は私達の手で～

★親子ウォーキング&  
三二食育教室

★農業まつり

かもママさんと♪

J.A.加賀さんと♪

# 健康づくりのための食育



市では、市民一人ひとりが食への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを持ち、健全な食生活を実践できる人を育てる食育を推進しています。

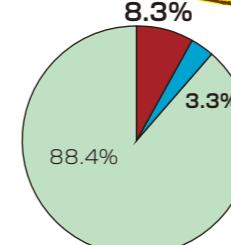
## 加賀市の現状

### 標準体重を維持していますか?

#### 小学生

- 肥満(+20%以上)
- やせ(肥満度-20%未満)
- 普通(肥満度-20%以上～+20%未満)

※令和元年度  
学校保健統計調査より(小学6年生)



#### 成人

- 肥満(BMI25.0以上)
- やせ(BMI18.5未満)
- 普通(18.5≤BMI≤24.9)

※令和元年度  
加賀市国保特定健診結果より



4人に1人は  
肥満!

週3回以上朝食を抜く  
割合は国・県よりも高い!

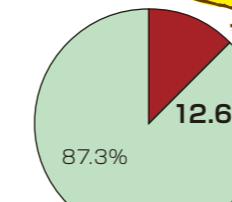
### 朝食を食べていますか?

#### 小学生

##### 朝食を毎日 食べていますか

- いいえ
- はい

※平成31年度  
全国学力・学習状況調査より(小学6年生)



#### 成人

##### 朝食を抜くことが 週3回以上ある

- はい
- いいえ
- 無記入

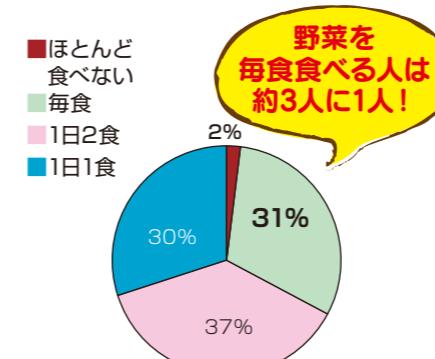
※令和元年度  
加賀市国保特定健診受診者問診より

子どもも大人も  
約1割の人が朝ごはんを  
毎日食べていない  
ようです。

### 毎食野菜を 食べていますか?

#### 野菜を食べる頻度は?

- ほとんど  
食べない
- 毎食
- 1日2食
- 1日1食



※令和元年度女性がん検診アンケート調査  
(市内20歳以上女性)

### 石川県の女性は野菜摂取量が少なく、 石川県の男性は塩分摂取量が多い!

#### 野菜・塩分摂取量ランキング

##### 野菜

目標量:男女350g以上

###### 男性

1位 長野県(352g)

2位 福島県(347g)

3位 宮城県(332g)

4位 石川県(313g)

5位 埼玉県(295g)

6位 北海道(276g)

35位 石川県(256g)

35位 北海道(276g)

35位 石川県(256g)

35位 北海道(276g)

35位 石川県(256g)

##### 食塩

目標量:男7.5g未満 女6.5g未満

###### 男性

1位 宮城県(11.9g)

2位 福島県(11.9g)

3位 長野県(11.8g)

4位 石川県(11.5g)

5位 秋田県(9.6g)

6位 北海道(10.7g)

21位 石川県(9.2g)

21位 北海道(10.7g)

# ライフステージに合わせた食育で健康づくり

## ① 標準体重を維持しましょう

食べて動いた結果が体格や血液データに反映されます。

代謝がよく、生活習慣病やフレイルになりにくい標準の体格を維持しましょう。

※フレイルとは：年を取って体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態。そのまま放置すると要介護状態になる可能性が高くなる。

年齢	やせすぎ	やせ気味	ふつう	肥満気味	肥満
幼児期（3～5歳）カウプ指数	13未満	13～15未満	15～18未満	18～20未満	20以上
学童期（小中学生）肥満度	-20%以下	-20%超-15%以下	-15%超+15%未満	18～20未満	20以上
年齢	やせ	標準			肥満
成人期（高校生以上）BMI	18.5未満	18.5～25.0未満			25.0以上
高齢期（65歳以上）BMI	21.5未満	21.5～25.0未満			25.0以上

あなたの標準体重（成人期以降） 身長（m）×身長（m）×22= 標準体重（kg）

あなたのBMIを計算しよう 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）=BMI

（例）体重 53kg、身長 155cm の人：体重 53kg ÷ 身長 1.55m ÷ 身長 1.55m = BMI 22

※幼児期のカウプはBMIと同じ計算式で算出できます。学童期の肥満度は母子健康手帳の「幼児の身長、体重、曲線」で確認できます。

## ② 1日3食規則正しく食べましょう

朝食など欠食があると、適量の食事をとることが難しく、栄養の偏りも出やすくなります。

1日3食に分けて、しっかりと食べましょう。

### 朝食のメリット

①体内時計をリセットして、体が1日の始まりを認識  
頭と体が目覚めるよ！

②エネルギーと栄養素を補給できる  
頭と体がよく動き、朝から元気！  
集中力もUP！

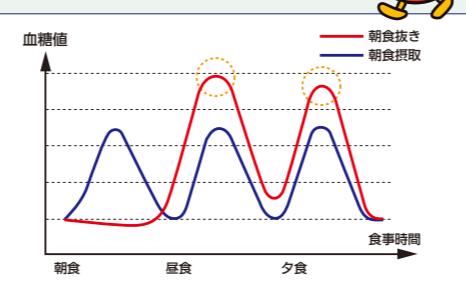
③排便リズムができる



### 朝食を食べて健康づくり

#### 朝食でドカ食い予防・高血糖予防

欠食時間が長ければ長いほど、反動で食後の血糖値が高くなる傾向があります。



### 朝食を食べて健康づくり

朝食を食べていない人はステップ1から。

食べる習慣のある人はステップ2→3へ。

ステップ1 少しだけでも何か食べる。



ステップ2 組み合わせる。



ステップ3 野菜・果物をプラスする。



### 我が家朝ごはん♪（小学生と保護者より）

#### ★おにぎりバーガー



●丸いおにぎりを海苔で巻き、包丁で深めの切り込みを入れて好きな具を詰めます。

#### ★ホットケーキMixで朝ごパン



●ホットケーキの生地に角切りベーコンやチーズ、玉ねぎを混ぜて、ケチャップやマヨネーズをトッピング。オーブンで焼きます。

## ③ いろんな食品を組み合わせて、必要な栄養素を摂りましょう

各食品を毎日食べられているかチェックしてみましょう



第1群	第2群	第3群	第4群	調味料
筋肉や血液・骨など 体をつくるたんぱく質源食品		体調を整えるビタミン・ミネラル 食物繊維を豊富に含む食品		
乳製品	卵	魚	肉	大豆

どのライフステージにおいても食品を組み合わせてバランスよく食べましょう！

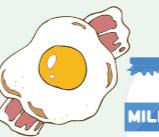
※各ライフステージの個々に応じた適量は加賀市ホームページ生活習慣病予防パンフレット（平成26年度版）を参照ください。

疾病により食事の注意事項が異なりますので、かかりつけの医師に相談しましょう。



### 成長期のポイント

体の発育に必要なたんぱく質やカルシウムをしっかりとろう！



成長期の子どもは1日に必要なエネルギーと栄養も多くなります。大人よりも脳や体、骨の成長が活発です。とくに体づくりのもととなる、たんぱく質やカルシウムを多く含む卵、魚、肉、大豆、牛乳、乳製品をしっかりと摂りましょう。糖や油を多く含むおやつやジュースの摂り過ぎは必要な栄養素のバランスを悪くするので食事でしっかりと栄養を摂りましょう。

### 成人期（働き世代）のポイント

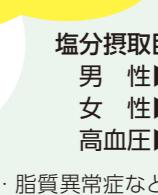
バランスのよい食事で生活習慣病を予防しよう！

多様なライフスタイルにより欠食や夜遅い夕食など食習慣が乱れやすい世代です。標準体重を維持するようバランスよく食べましょう。

炭水化物の重ね食いはダメ！



不足がちな野菜をプラス



塩分摂取目標量（成人）  
男性▶7.5g未満  
女性▶6.5g未満  
高血圧▶6.0g未満

※高血圧・糖尿病・脂質異常症など  
生活習慣病予防の食生活については  
こちらのQRコードから→



### 高齢期のポイント

バランスのよい食事、特におかず（たんぱく質源、油、野菜）を忘れない！

高齢期になると、食が細くなったり、食事づくりがおっくうになったりして、食品数や量が減り“低栄養”になります。“低栄養”は老化のスピードを早めます。いろんな食材から効率よく栄養が摂れるように、バランスのよい食事を心がけましょう。とくに、筋肉や骨の材料となる卵、魚、肉、大豆、牛乳・乳製品を欠かさずとりましょう。

### 加賀市健康づくりスローガン

## 野菜は両手いっぱい三度の食事

1日に350g（両手3杯）食べましょう。

肥満や血糖値の高い方は、

野菜から先に、  
よく噛んで  
食べましょう。



1/3は  
緑黄色野菜から  
摂りましょう

### 簡単にバランスよく食べる工夫

●インスタントラーメンは卵やもやし、キャベツなどの野菜も加えて作りましょう。



●お皿にもやしやブロッコリーなどの野菜をのせ、上に豚肉などを並べ、ラップをかけて電子レンジでチン！お好みでポン酢やドレッシングをかけましょう。



●卵・ツナ・ハムなどのサンドイッチや鮭おにぎりなどに野菜サラダや野菜ジュースを組み合わせましょう（ポテトサラダは炭水化物の重ね食いになるので注意）。

