

# 健康メモ 3つの工夫で食生活改善を

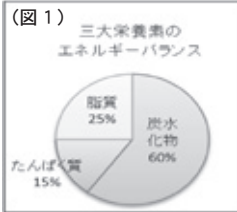
国の調査において、改善に  
取り組む必要がある食生活の  
課題は次の通りです。

現状で目標に達していない 栄養・食生活改善の項目(健康日本21より)		
項目	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
① 毎食、主食・主菜・副菜を そろえて食べる人の増加	57.7%	80%
② 1日の野菜摂取量の 増加	294g (目標より約60g 不足)	350g
③ 1日の塩分摂取量の 減少	10g (目標より2g オーバー)	8g

## ① 食生活改善 3つの工夫

① 主食とおかず(主菜と副  
菜)をそろえて摂りまし  
ょう。

健康を維  
持するため  
の三大栄養  
素のエネル  
ギーバラン  
スは(図1)  
のように  
なっており、**主食(ごはん)・  
主菜(肉・魚・卵・大豆類の  
おかず)・副菜(野菜のおか  
ず)**を食べることでそれらを  
ちよつと満たすことが可能で



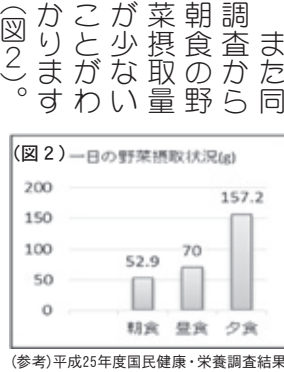
### おすすめ朝食例

**【主菜】**  
たんぱく質のおかず  
納豆

**【主食】**  
ごはん

**【副菜】**  
野菜のおかず  
野菜の具沢山味噌汁

野菜に豊富なビタミンは食物  
を吸収する際効率よく体温を  
上げる働きがあります。朝食  
にこそ野菜が必要な理由はこ  
こにあります。



す。例えば糖尿病を予防する  
ためと主食を抜くと、主食に  
含まれる食物繊維も不足する  
ため、かえって糖尿病発症率  
が高くなります。また主食の  
かわりに主菜を多く摂ること  
で肉や魚に含まれるたんぱく  
質の摂りすぎとなり、尿酸値  
などが高くなったり、それら  
を排出する腎臓の働きを低下  
させます。

また同  
調査から  
朝食の野  
菜摂取量  
が少ない  
ことがわ  
かります  
(図2)。

	改善前	改善後	減塩量
管理栄養士 吉田 美佳	<b>みそ汁</b> 1日2杯 みそ分量大さじ1 (塩分量2.4g)	1日1杯 みそ分量大さじ半分 (塩分量1.2g)	-1.2 グラム
	<b>かけしょう油</b> 1回小さじ1 (塩分量=0.5g)	つけしょう油で 小さじを半分 (塩分量=0.3g)	-0.2 グラム
	<b>たくあん</b> 5切 (塩分量=1g)	2切 (塩分量=0.4g)	-0.6 グラム

## ③ 塩分摂取量を1日2グラ ム減らしましょう。

煮物などの加熱野菜は「か  
さ」が減って食べやすくおす  
めです。

野菜70gの目安量※

ブロッコリー	4房
人参	半分
ピーマン	3個
小松菜・ほうれん草	2株
水菜	小1株

※緑黄色野菜を例に、それぞれの野菜70g分を表記

② 毎日、プラス1皿の野菜を。  
一日の野菜摂取目標量350g  
に到達するために、あと一皿  
分(約70g)の野菜  
料理が  
必要と言  
われています。  
野菜より  
お浸しや  
煮物などの加熱野菜は「か  
さ」が減って食べやすくおす  
めです。

## ～地域とともにある学校づくりを目指して～ コミュニティスクールを導入するための準備を進めています

和寒町では、平成30年4月に「学校運営協議会」を設置しコミュニティ・スクールを推進していき  
ます。現在、小中学校の学校評議員や校長が中心となり、学習会を通して設置に向けて取り組みを進  
めています。

### ★コミュニティ・スクールとは

地方教育行政の組織及び運営に関する法律に基づき、教育委員会が任命した保護者や地域の皆さん  
で構成する「学校運営協議会」を設置した学校を指します。

学校運営協議会は、一定の権限と責任をもって学校運営に参画し、保護者や地域の意見を学校運営  
に反映します。

7月15日には、和寒町学校運営協議会設立に向けた会による講話が行わ  
れ、土別市教委主幹の藤田泰昭さんを講師に、学校運営協議会を設置した  
市町村の実践例について学びました。藤田さんは、「人口減少と高齢化が  
進む将来に対して、将来を担う今の子どもたちに郷土愛を育む必要があ  
る。育むためには、地域の楽しい思い出が必要であり、学校と地域が共に  
子どもたちを育てる必要がある」と話しました。今後は、11月に町民向け  
の「学校運営協議会」説明会を予定しており、住民の理解と共にその組織  
づくりを計画しています。

