

# あなたの体格指数(BMI)をチェックしてみましょう。

体重測定をする習慣はありますか？体重は摂取エネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)のバランスがちょうど良いと維持されます。食べる量が動く量より多いと体重は増え、少ないと減ります。つまり、体重をはかることで、ちょうど良い食事量かどうかを知ることができます。

体重 \_\_\_\_\_ kg ÷ 身長 \_\_\_\_\_ m ÷ 身長 \_\_\_\_\_ m =  

例：身長165cmで体重 60 kgの場合

体重 60 kg ÷ 身長 1.65 m ÷ 身長 1.65 m = 22 (標準体重)

|     |            |
|-----|------------|
| やせ  | 18.5 未満    |
| ふつう | 18.5～25 未満 |
| 肥満  | 25 以上      |

## 野菜を食べる習慣を身につけよう

1日の摂取量のめやすは **350g**

野菜料理に換算すると約 **5** 皿分

### 野菜の 効果

- ▶野菜から食べ始めることで血糖値の急上昇を抑えられます
- ▶野菜に含まれるカリウムによって体の中の余分なナトリウム(塩分)を排泄します



## 減塩をこころがけましょう

### 食塩相当量の目標量

成人男性  7.5g/日未満

成人女性  6.5g/日未満

★血圧が高めの方は1日 6.0g/日未満を目標に  
※参考：食塩小さじ1 →食塩相当量約6g  
(日本人の食事摂取基準 2020 年版)



麺類の汁を残す



2～3g の減塩



減塩食品を活用



栄養成分表示をチェック

(例) 栄養成分表示(1袋あたり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | ●● kcal |
| たんぱく質 | ●● g    |
| 脂質    | ●● g    |
| 炭水化物  | ●● g    |
| 食塩相当量 | ●● g    |

## バランスのとれた食生活を送ろう

野菜や海藻、きのこなど

副菜



肉や魚、卵、大豆・大豆製品

主菜



主食



ごはんやパン、  
麺類など

その他



スープやみそ汁、  
果物、乳製品など

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

## 石巻市食育推進キャラクター★ いしのまっき隊



こねぎまっき



とまとまっき



さばまっき



# 食育セルフチェック



ご自身の生活を振り返り、食育に取り組んでいるか確認してみよう

|    |                                  |    |     |
|----|----------------------------------|----|-----|
| 1  | 1日3食きちんと食べている                    | はい | いいえ |
| 2  | 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べている            | はい | いいえ |
| 3  | 定期的に体重を測定し、適量の食事をするようにしている       | はい | いいえ |
| 4  | ゆっくりよく噛んで食べるようにしている              | はい | いいえ |
| 5  | 減塩を心がけている                        | はい | いいえ |
| 6  | 飲み物は水やお茶にしている                    | はい | いいえ |
| 7  | 歯みがきを毎日行い、定期的に歯科医院を受診している        | はい | いいえ |
| 8  | 石巻産や県内産を意識して食品を選んでいる             | はい | いいえ |
| 9  | 食品のエネルギーや食塩相当量などの栄養成分表示を参考になっている | はい | いいえ |
| 10 | 災害に備えて非常食を準備している                 | はい | いいえ |

「はい」: \_\_\_\_\_ 個      「いいえ」: \_\_\_\_\_ 個

「はい」が8個以上:素晴らしい!この調子で続けよう!

5個~7個:たくさん取り組んでいますね!

4個以下:もっと頑張ろう!取り組めるところから始めてみましょう!

## 石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう



### 「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度~令和10年度)

この計画は、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。