

小さな積み重ねで健康な食生活を

食事を楽しむ上で心がけたいことや、市の取組みをお伝えします



あさひかわ食の健康づくり応援の店

エネルギーなどの「栄養成分表示」を行ったり、健康情報を発信したりして、健康的な食生活を応援する店です。5月末現在で31店あり、新規登録店を募集中です。店頭ステッカーを貼り、イメージアップにつなげませんか？

市内の登録店マップ

栄養成分表示の店

ヘルスサポートレストラン

食と健康の大切さを伝えています



栄養士として市内の病院に23年間勤め、20年前に店を始めました。栄養バランスを大切にしたいランチプレートでは無添加の調味料や、誰がどう作ったか説明できる、安全安心な地元の旬の食材にこだわっています。3年前に「応援の店」に登録され、思いが認めてもらえたようでうれしく、周囲にアピールできるようになりました。店内に保健所のチラシなどを貼って健康情報を伝えています。皆さんに意識していただきたいのは、食物繊維が多い野菜や腸活に効果的な発酵食品を食べることです。食習慣は簡単には変えられません。例えばごはんの量を少し減らすなど、できることから少しずつ取り組むのがお勧めです。

参加者募集中 野菜が主役の料理教室 「おいしく減塩・からだに安心」

なすの梅照り焼き丼、豚しゃぶ肉の小松菜レモンソース、野菜のとろろ酢和え、まろやか豆乳スープを作ります。

日 8/30(水)、9/7(木) いずれも10:30~13:30

調理実習室 (第二庁舎6階)

定員各30人・500円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、

マスク、手拭きタオル (8/30は託児あり)

保健指導課 23・7816



バランスよく食べていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、主食と主菜、副菜をそろえた食事がお勧めです。1日1回の牛乳・乳製品や果物も効果的です。

副菜
野菜・海藻・キノコなど

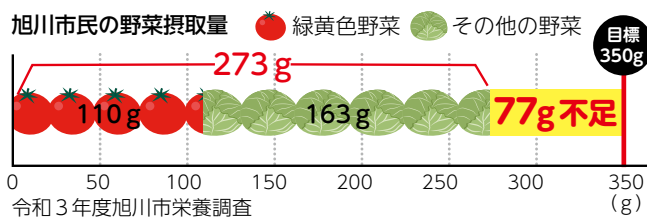
主菜
肉・魚介・卵・大豆や大豆製品

主食
ごはん・パン・麺など

旭川市民の食生活のすがた

旭川市民は野菜が足りない！

国が目標としている野菜の摂取量は1日350gですが、旭川市民の摂取量は273gと大きく不足しています。野菜不足は便秘や貧血、生活習慣病のリスクにつながります。



減塩を心がけていますか？

旭川市民の食塩摂取量は、男女とも目標量の2倍ほど多くなっています。食塩を多く取ることで心臓や腎臓に負担がかかり、高血圧にもつながります。生活習慣病予防のためにも減塩に気を付けましょう。

今日からできる減塩の工夫

栄養成分表示 1個(1g)当たり
熱量 ○○kcal
たんぱく質 ○○g
脂質 ○○g
炭水化物 ○○g
食塩相当量 ○○g

栄養成分表示を参考に、食塩相当量を確認する

塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を使用

みそ汁などの汁物は具を多く、汁は少なめに

だしを効かせて、薄味でもおいしく

調味料は「かける」より「つける」

減塩食品を上手に使う

頭と体を目覚めさせ、元気な1日を！

朝ごはん食べていますか？

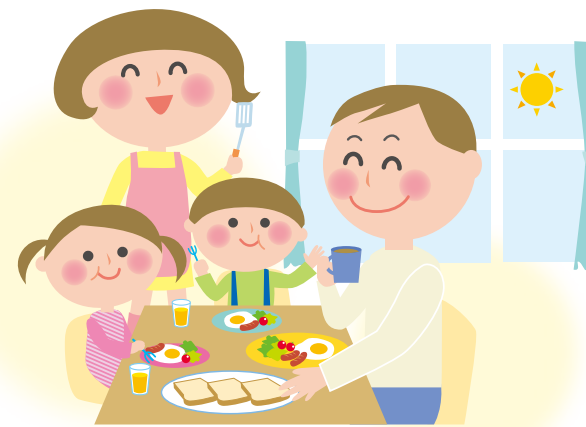
「朝食は大事」とよくいわれます。でも「朝は忙しくて」「食べなくても元気だから」と、つい抜いてしまうことはありませんか？旭川では、若い世代の3人に1人が欠食しています。朝食習慣は心身の健康や学力、栄養素の摂取量にも関係します。今回は朝食の大切さや、習慣化のコツをご紹介します。身近な朝食から食育を考えましょう。

【詳細】保健指導課 23・7816



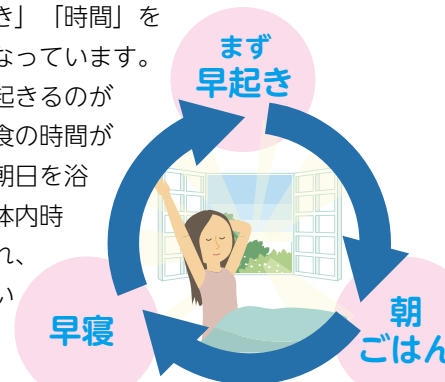
朝食を食べるとメリットが！

農林水産省の資料「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」(統合版・令和元年10月)によると、毎日朝食を食べている人はそうでない人に比べ、栄養素や食品摂取量が多い傾向です。大学生や成人が対象の研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1・B2などの栄養素を多く摂取していました。中学生や大学生、成人が対象の研究では、穀類や野菜類、卵類などの摂取量が多いと報告されています。



朝食習慣にはコツがある

早寝、早起きの生活スタイルにすることが大切です。市民への調査でも、朝食を取るために必要と考えられるものとして、「早起き」「時間」を挙げる人が多くなっています。夜型の生活で朝起きるのが遅くなると、朝食の時間がなくなり、朝日を浴びて食事すると体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。



若い世代の3人に1人は朝食習慣がない

20~30歳の旭川市民は、令和3年度の調査では39.3%が欠食していました。平成27年度は26.1%で、悪化しています。令和2年度の調査で小学5年生は6.8%、中学2年生は7.9%に上り、同様に悪化しています。朝食の習慣は、心の健康や学力、体力にも影響を及ぼします。

朝食を欠食する割合

	現状値	目標値
20~30歳代	39.3% →	25%以下
中学2年生	7.9% →	6%以下
小学5年生	6.8% →	5%以下

朝ごはんを食べていない方は、まず簡単な食事からステップアップ

STEP 1
まずは食べる習慣を

おにぎり、ゆで卵、トマト、バナナ、ヨーグルト

STEP 2
2種類以上を組み合わせる食べよう

おにぎり + ゆで卵、食パン + 野菜ジュース、コーンフレーク + バナナ

STEP 3
主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

ハンムサンド(主食+主菜) + サラダ(副菜)、納豆ごはん(主食+主菜) + トマト(副菜)、ごはん(主食) + 肉もやし炒め(主菜・副菜)

簡単おいしい朝ごはんレシピ集