

札幌市食生活指針

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果では、野菜の摂取不足や食塩の過剰摂取、朝食の欠食などが多くみられました。栄養の偏りや不規則な食生活は、生活習慣病を招きます。子どもから大人まで健康で活力ある生活を送るためには、毎日の食事が大切です。札幌市食生活指針を活用し、「さっぽろ食スタイル」を取り入れた健康づくりをはじめましょう。



頭文字をつなげると「健康さっぽろ21」になります。

けん こうな体は3度の食事から

からだ ど しょくじ

- しっかり朝食、元気にスタート。
- 朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう。
- うす味の食事を心がけましょう。
- 間食や夜食は、ひかえめにしましょう。
- 家族やお友達などと食事を楽しみましょう。
- 家族で協力して食事づくりをしましょう。

この表示、食生活の道しるべ

ひょうじ しょくせいかつ みち

- 食品表示をよく見て選びましょう。
- 外食のエネルギー表示を活用して健康づくりに役立てましょう。

■1日のエネルギーめやす(推定エネルギー必要量) 日本人の食事摂取基準(2020年版より) (kcal)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	950	1,300	1,550	1,850	2,250	2,600	2,800	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
女性	900	1,250	1,450	1,700	2,100	2,400	2,300	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650

う んどうと食事で目指そう標準体重

しょくじ め ざ ひょうじゅんたいじゅう

- 毎日の生活に運動を取り入れましょう。
- 体を動かし今より1日10分多く歩きましょう。
- 冬季は工夫して活動量を増やしましょう。
- 満腹感が得られるので、よくかんでゆっくり食べましょう。
- 健康な体のために、無理な減量はやめましょう。
- 定期的に体重を量りましょう。

■BMI早見表(18~49歳)

さ あ、食べようたっぷり野菜と乳製品

た やさい にゅうせいひん

- 毎食、野菜を食べましょう。
- 1日1回は、乳製品・果物・豆類を食べましょう。

1日350gを目標に
1日5皿位をめやすに

つ かいましょう、新鮮いきいき、地元の産物

しんせん じもと さんぶつ

- 地元の産物は、流通時間が短く新鮮です。
- 栄養豊富でおいしい旬の食材を選びましょう。
- 北海道の食材を使って北海道型食生活を実践しましょう。

ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子

しゅしょく しゅさい ふくさい びょうし

- 主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。
- いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう。
- 煮たり、焼いたり、炒めたり、調理方法を工夫しましょう。

〈主食：主菜：副菜 = 3：1：2〉
参考：足立己幸・針谷順子著「3・1・2ダイエット法」

□ ス(むだ)のないエコクッキングの習慣を

しゅうかん

- 買い過ぎ・作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 上手な保存や調理の工夫で、生ごみを減らしましょう。
- ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう。

21 世紀を担う子どもに食育を

せいきに な こ しょくいく

- 家庭・学校・地域の協力で、健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう。
- 日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう。
- 食事を通して感謝の心を育てましょう。