

栄養士からの
お知らせ



9月は食生活改善普及月間です

期間：9月1日～30日

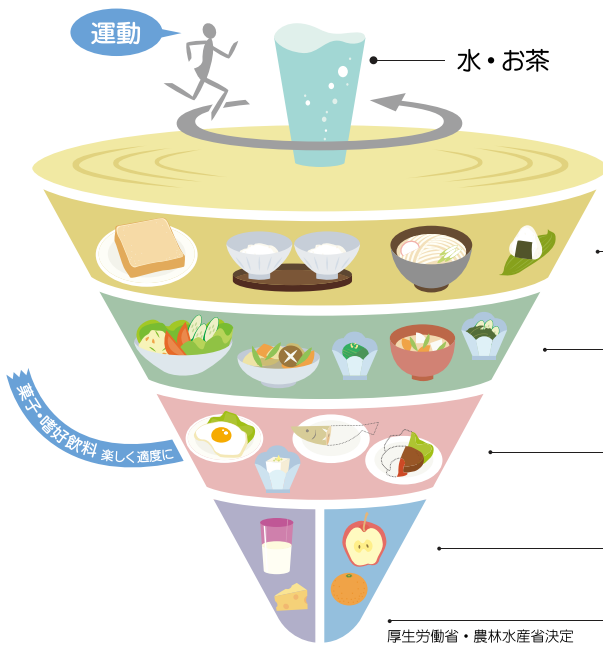
平成18年に全国一の肥満県であるという事実が発表されてから約3年が経ちました。平成20年度の医療制度改革によりスタートした特定健診と保健指導ですが、その結果では沖縄県の要保健指導人口が全国と比較しても多いという結果が発表されています（国保中央会調べ）。

沖縄県は、郷土料理に油脂類を多く使用すること、輸入加工品が手軽に入手できるなどの環境が備わっており、実際にハンバーガー店、酒場・ビアホールが全国一多いという統計もありました（沖縄県国民健康保険団体連合会より）。

一方で、栄養バランスが悪い・早食いである・お腹いっぱい食べてしまう等食生活に問題があると感じている者の割合は60代以下で5～7割という調査報告もあります（沖縄県保健医療県民意識調査より）。つまり、食事をバランス良くとりたいけど、どうしたらいいのかよくわからず、ズルズルと偏った食生活をしてしまっている・・・という状況が伺えます。

そこで活用したいのが、厚生労働省と農林水産省が作成した「食事バランスガイド」です。

一言で言うと、1日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかをイラストで現したものです（下記図参照）。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライザーチー
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たくあん、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドを最近よく見かけるけども、どう利用してよいかわからない？SV(サービング)って何？などなど地域の食生活改善推進員と一緒にバランスガイドについて学び・実際に調理実習をしてみませんか？日程等は下記の通りとなっております。

※各地区、先着順となっておりますのでお申込みは早めにお申込は早め！

おにぎり1個 = 9SV

食生活改善普及月間をきっかけに食事バランスについて考えてみませんか？



食生活改善推進員と一緒に
食生活について学ぼう！
地域の食材を活用して

開催地区	開催日	募集期間	実施時間	定員	場所	参加費(材料費)	申込先
石川地区	9月20日(日)	9月14日(月)～18日(金)	午前10時～午後1時	15名	石川保健相談センター	各地区300円	うるま市健康支援課 973-3209
与那城地区	9月23日(水)			10名	与那城地区中央公民館		
具志川地区	9月23日(水)			20名	健康福祉センターうるみん		
勝連地区	9月29日(火)			10名	勝連シビックセンター		