

# よく食べるあの料理は野菜何g？

1食あたり120g（360g/日）の野菜を摂取するようにしましょう。

<p><b>みそ汁</b></p>  <p>使用野菜・量 ・だいこん 2cm ・ねぎ 2cm</p> <p><b>含有野菜量 約60g</b></p>	<p><b>カレーライス</b></p>  <p>使用野菜・量 ・たまねぎ 2/5個 ・にんじん 1/5個</p> <p><b>含有野菜量 約120g</b></p>	<p><b>ぎょうざ</b></p>  <p>使用野菜・量 ・キャベツ 1枚 ・にら 2/3本</p> <p><b>含有野菜量 約48g</b></p>
<p><b>ポテトサラダ</b></p>  <p>使用野菜・量 ・たまねぎ 1/8個 ・きゅうり 1/8個 ・にんじん 1/8個</p> <p><b>含有野菜量 約63g</b></p>	<p><b>シーザーサラダ</b></p>  <p>使用野菜・量 ・レタス 4枚 ・トマト 1/2個</p> <p><b>含有野菜量 約180g</b></p>	<p><b>きんぴらごぼう</b></p>  <p>使用野菜・量 ・ごぼう 1/2本 ・にんじん 1/6本</p> <p><b>含有野菜量 約90g</b></p>

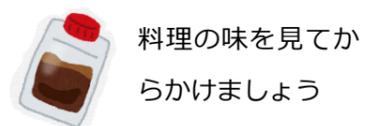
※家庭で調理した場合の1人前の野菜摂取量です。（レトルト食品を除く）  
※使用野菜・量から計算した目安です。

## 減塩に取り組みましょう

1. 麺類の汁は半分以上残す



2. 弁当に付属の小袋の調味料は全部かけない



3. 漬物や肉・魚の加工品をとり過ぎない



4. みそ汁は具沢山にし、汁は少なめに



5. 辛味や酸味、香味野菜を活用する



【発行】大仙市・大仙市食育推進会議  
【事務局】大仙市健康福祉部健康増進センター  
〒014-0027 大仙市大曲通町1番14号  
(大仙市健康福祉会館内)  
電話：0187-62-9301  
FAX：0187-62-9302

# 第4次大仙市食育推進計画【家庭版】

## 「健康で 食を楽しく 大切に」

計画期間：2024年度～2028年度

食育とは、生活や健康の基本である食生活に関する教育のことです。

食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる。
- ②食事の重要性や楽しさを理解する。
- ③食べ物の選択や食事づくりができる。
- ④一緒に食べたい人がいる。（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる。
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心。



「食育マーク」農林水産省著作

### 第4次大仙市食育推進計画のキーワードは？

- 生涯を通じた食育
- 食を通じた健康づくり
- 地域の特性を生かした農産物等の活用
- 郷土料理や行事食などの食文化の継承
- 食の安全・安心と環境に関する理解の促進



～令和4年に実施した「県民健康・栄養調査結果」から～  
1日平均食塩摂取量 **10.1g**（前回調査10.6g）  
1日平均野菜摂取量 **286.4g**（前回調査276.3g）

★国では1日に**食塩7g未満、野菜350g**を食べることを目標にしています。

秋田県大仙市

## 【第4次大仙市食育推進計画の目標値】

No.	目標達成のための指標	R4年度 (現状値)	R10年度 (目標値)
1	食に関心を持っている人の割合	71.2%	80%
2	毎日朝食を食べている、食べない日もあるが朝食を食べている児童の割合(小学5年)	95.2%	97%
3	毎日朝食を食べている、食べない日もあるが朝食を食べている生徒の割合(中学2年)	95.4%	96%
4	肥満傾向の児童・生徒の出現の割合 (小学5年男子と中学2年男子の平均)	16.0%	15%
5	肥満傾向の児童・生徒の出現の割合 (小学5年女子と中学2年女子の平均)	11.6%	11%
6	食事の食べ残しを減らす工夫や心がけている市民の割合	44.0%	50%
7	郷土料理や地場産物の活用を心がけている市民の割合	64.1%	80%
8	適正体重の市民の割合	62.2%	70%
9	減塩を心がけている市民の割合	37.9%	40%
10	1日350gの野菜摂取を心がけている市民の割合	14.9%	20%
11	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけている市民の割合	45.3%	50%
12	栄養成分表示を考慮して購入を心がけている市民の割合	16.8%	20%
13	地場農産物(野菜21品目重量割合)の学校給食使用の割合	48.3%	50%

\*第4次大仙市食育推進計画 QRコード



## ライフステージに応じた食育のポイント

食育は、子どもから高齢者までのあらゆる世代が生涯通じて取り組むべきものですが、食に関する環境や生活スタイルの違いの課題は世代ごとに異なるために、ライフステージに応じた食育を推進する必要があります。

乳・幼児期 (就学時前の子ども)	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友達と一緒に食事をさせましょう。</li> <li>食事のお手伝いなどの経験から、食べることの楽しさや大切さを知り、食への興味をもたせましょう。</li> </ul>	
児童生徒期 (小・中学生)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたって健全な食生活を実践する能力を育ませましょう。</li> <li>学校と家庭が連携・協力し、学校給食を通じて食に関する正しい知識を身につけさせましょう。</li> </ul>	
青年期 (高校生・大学生・39歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>周囲との関りや体験などを通じて、食に関する理解や関心を深めましょう。</li> <li>自ら食生活の改善に取り組みましょう。</li> </ul>	
壮年期 (40歳～74歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する幅広い知識や経験を身につけましょう。</li> <li>食を楽しみながら、健全な食生活を実践しましょう。</li> <li>これまでに得た食に関する知識や経験を生かしましょう。</li> <li>生活習慣病などを予防し、体調にあった食生活をしましょう。</li> </ul>	
高齢期 (75歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>低栄養を予防し、適切な栄養を取りましょう。</li> <li>適正体重を維持する食生活をしましょう。</li> </ul>	

## バランスの良い食事で健康に

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

<b>主菜</b> 肉・魚・卵・大豆製品が主となるおかず	<b>副菜</b> 野菜・海藻・きのこが主となるおかず
<b>主食</b> ご飯・パン・麺類	みそ汁に野菜をたっぷり入れると、立派な副菜に！
1日のどこかで上手に取り入れましょう	<b>乳製品</b> <b>果物</b> YOGURT

単品料理になりがちな外食でも、組合せを工夫してみよう

主食  
 主菜  
 副菜