



9月は食生活改善普及月間です！



栄養・食生活は、生活習慣病の予防の他、健康を維持・向上するという観点からも重要です。この「食生活改善普及月間」は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとして、全国的に食生活改善の重要性を伝える運動が展開される期間です。

さて、この期間中、食生活改善のための取り組みの中でも力を入れて欲しい重点項目として、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」が挙げられているのですが、北海道では、こういったことが食生活上の課題となっているか、ご存知でしょうか？

北海道では、①**野菜摂取量**(目標量350g/日に対して20歳以上の男女平均264.2g/日)、②**脂肪エネルギー比率**※(適正範囲を超えている人の割合：男性49.5%、女性68.1%)、③**食塩摂取量**(男性目標量：7.5g/日未満・女性目標量6.5g/日未満に対し、20歳以上の男性14.4g/日、女性11.6g/日)が、特に課題となっているようです(令和4年度健康づくり道民調査より(令和6年6/21北海道庁より公表))。特に、脂肪エネルギー比率、食塩摂取量については、全国的に見ても適正量を超えている人の割合が多いようです。

※脂肪エネルギー比率：摂取エネルギーに占める脂肪の割合のこと。

もちろん、個々の課題を一つずつ解決していくことも重要ですが、まずは、食生活改善普及月間の基本テーマでもある「バランスの良い食事」を心掛けることが改善の第一歩となります。では、バランスの良い食事とは、どのような食事なのでしょう？

「6つの基礎食品群」をご存知でしょうか。赤：体をつくるもとになる食品、緑：体の調子を整えるもとになる食品、黄：エネルギーのもとになる食品に分類される「**三色食品群**」を、さらに細かくその食品の栄養素の特性ごとに分類したものが「**6つの基礎食品群**」です。どれかひとつの食品群に偏った食事をするのではなく、各食品群に属する食品をまんべんなく食事に取り入れるよう心がけると、自然とバランスの良い食生活に繋がります。是非参考にしてみてください。

赤：体を作るもとになる

1群



2群



緑：体の調子を整える

3群



4群



黄：エネルギーのもとになる

5群



6群



★最後にちょこっとクイズ★



次の食品は、それぞれどの食品群に分類されるでしょうか？
豆腐 ヨーグルト ブロッコリー みかん 芋 マヨネーズ

群9：エー・エー・エー 群9：芋 群7：マヨネーズ 群8：一・二・三・四・五 群7：一・二・三・四・五 群1：群百
<正解>

令和6年度第1回ウォーキング事業を開催しました！

本年度より、年2回の開催となったウォーキング事業の1回目が6月に開催されました。散策場所は、春採湖です。天気も良く、心地よい風が吹く中で絶好のウォーキング日和となりました。

昨年度に歩いた阿寒湖畔沿いのコースは1.8kmでしたが、今回の春採湖周辺コースは約4.7km。なんと4倍以上も距離が延びました。しかし、参加された皆様はサクサクと砂利道や坂道を歩き、談笑し、自然を楽しむ程の余裕がありました。



↑ スタート前の集合写真。
皆さん準備万端です。



↑ 青空の下も景色が非常に綺麗ですが、
木陰も涼しく爽やか。 ⇒



最後に春採湖にさらに近い道を歩き、
自然を堪能しました。 ↓



↑ 晴れた空の下で、
軽食を取り一休み。



長めのコースでしたが、参加された皆様全員が無事に歩ききることができました。いつもとは違う景色と一緒に、ウォーキングも楽しんでいただけたのであれば幸いです。10月頃にも本事業の開催を予定しております。詳細は広報チラシ、IPにてご案内致しますので、ご興味のある方は是非ご応募ください！

