

いたばし

Chiebukuro

食と栄養の知恵袋



いたばし健康プラン 後期行動計画 2022

が策定されました

いたばし健康プランは、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

平成25年度(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの10か年計画となっています。昨年は折り返しの年であり、中間評価を実施するとともに評価結果を踏まえた後期行動計画を策定しました。

いたばし健康プランでは、食育推進計画として、「**栄養・食生活**」「**食育推進項目**」の目標も設定しています。

あなたの食生活を振り返り、「**栄養・食生活**」について☑チェックしてみましょう。

朝・昼・夕の3食を食べている

食欲のない時は、好きなものを食べたり、少量で多くの種類の食品がとれる料理にしましょう。

食事バランス(主食・主菜・副菜)をととのえている

活動量や筋肉量を維持するために、主食の穀類に良質のたんぱく質を多く含む食品(主菜)をしっかりとり、野菜類(副菜)も組み合わせましょう。

食品や料理に含まれる塩分量を知り、取りすぎないようにしている

食品のパッケージを見て「食塩相当量」の少ないものを選んだり、調理等を工夫して、塩分をとりすぎないようにしましょう。

食事に、さらに1皿野菜料理を増やすようにしている(※1皿約70g)

煮る、炒める、ゆでる等の調理法で、野菜の「かさ」をへらすことができます。

適正体重を維持するため、週1回は体重を量っている。