

保育園・幼稚園食育だより 令和7年8月

系魚川市市民部健康増進課

～さわやかに すこやかに みんなで^{けんこう}健康～ 系魚川市健康増進計画「健康いといがわ21」の 第3次計画がスタートしました！

第3次健康いといがわ21は、市民一人ひとりの「健康寿命の延伸と不健康期間の短縮」を基本目標とした健康増進計画です。健康づくりに関する7つの分野を設定し、それぞれの分野毎に取組目標を定めています。

栄養・食生活分野では、「1日3食、栄養バランスの良い食事[※]で適正体重を維持する」を取組目標にかかげ、さらに各ライフステージに合わせた目標も設定しています。

また、栄養・食生活分野は「食育推進計画」も包括しています。

＊栄養・食生活分野 目標＊

	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
栄養・食生活 (食育の推進)	1日3食、栄養バランスの良い食事で適正体重を維持する				
	発達に応じた食事 で健康的な身体を作る	健診結果から自分の 健康状態を知り、 自分に合った健全な 食生活を実践する		多様な食品を取り 入れ、低栄養・ 過栄養に注意する	
	食の大切さを意識し、糸魚川の恵みをおいしく食べる				

具体的な取組みは？

栄養バランスの良い食事とは
主食・主菜・副菜が
そろった食事です

主食

ご飯・パン・めん類



主菜

魚・肉・卵・大豆製品を
使った料理



副菜

野菜・きのこ・海藻を
使った料理



全 世 代

- 1日3食、栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- 定期的に体重を測り、適正体重を維持しましょう
- 食塩の目安量を知り、自分に合った減塩方法を実践しましょう
- 砂糖入り飲料や菓子類の過剰摂取に注意しましょう
- 食品表示を意識し、自分に合った食品を選びましょう

乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
●発達に応じた量、内容のものを摂取しましょう ●薄味に慣れましょう ●間食の役割を理解し、食べ方を意識しましょう		●自分にあった食事量を意識し、エネルギーの過剰摂取に注意しましょう ●メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう		●多様な食品を摂取し、栄養の偏りによる低栄養を予防しましょう

栄養・食生活分野では、引き続き「健康わかめ運動」で
みなさんの健康づくりを応援します！



健康わかめ運動とは

年齢、性別、活動量などに合わせた栄養バランスの良い食事（わたしにあった食事）をよく噛んで食べることで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を推進する運動です。



1日の食品の目安量（g）

年齢区分			1歳6か月 ～2歳	3～5歳	成人
食品					
たんぱく質を多く含む	乳製品	牛乳、ヨーグルト等	300ml(牛乳で)	350 ml(牛乳で)	200 ml(牛乳で)
	卵	M1個 50g	25	40	50
	魚介類	1/2 切れ 50g	20	30～40	50
	肉類	薄切り肉2～3枚 50g	20	30～40	50
	豆・豆製品	豆腐1丁 350g	50(豆腐で)	70～80(豆腐で)	100(豆腐で)
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む	緑黄色野菜	人参、ほうれん草、トマト等	60	80～100	150
	淡色野菜	大根、玉ねぎ、キャベツ等	70	90～140	250
	いも類	じゃが芋1個 100g	40	50～60	100
	果物	バナナ1本 80 キロカロリー	40 キロカロリー-分	60 キロカロリー-分	80 キロカロリー-分
	きのこ類	しいたけ、えのき、しめじ等	5	10～30	50
	海藻類	わかめ、ひじき、のり等	5	10～20	50
糖質・脂質を多く含む	穀類	ご飯、パン、麺等	ご飯 90g ×3回	ご飯 100～120g ×3回	個人により まちまち
	油脂類	油 カレー Spoon 1杯 10g	5	6～10	
	砂糖（調味料と嗜好品に含まれるもの）		5	10	
	食塩（調味料と食品に含まれるもの）		3g未満	3.5g未満	男 7.5g未満 女 6.5g未満

※代謝（食べ物に含まれる栄養素の利用の仕方）には個人差があります。目安量は参考値です。

※疾患をお持ちの方、食物アレルギーをお持ちの方は主治医の指示に従ってください。