

# 保育園・幼稚園食育だより

令和7年12月

糸魚川市市民部健康増進課

糸魚川市では、生涯を通じた健やかな暮らしをめざし、「第3次健康いといがわ21」（健康増進計画）を策定し、健康づくりを推進しています。

栄養・食生活分野では、「健康わかめ運動」でみなさんの健康づくりを応援しています！

※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。

第3次健康いといがわ21 栄養・食生活分野目標  
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



栄養バランスの良い食事にするためには

1 食毎に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食

（ごはん・パン・めん類）



からだのエネルギー源

主菜

（肉・魚・卵・大豆料理）



からだをつくるもとになる

副菜

（野菜・きのこ・海藻料理）



からだの調子を整える

野菜・きのこ・海藻に含まれる食物繊維は満腹感を与え、糖の吸収を遅らせてくれます。また、食物繊維を摂ることで便秘の改善に役立ちます。（腸内の善玉菌が増えます。）



パンや麺類は食塩を含んでいるので組み合わせるおかずは減塩がおすすめです。ご飯は塩分ゼロです。

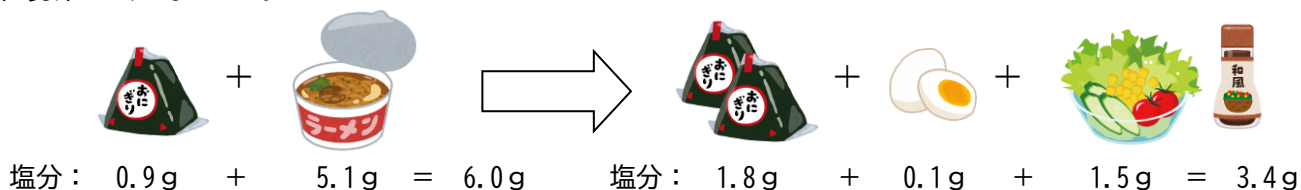
間食の食べ過ぎ、糖分入り飲料の飲み過ぎ、食塩の摂り過ぎには気を付けましょう。



1日に摂りたい果物、牛乳を間食で摂ると、嗜好品の摂取量を減らすことができます。

## 【主食の重ね食べ】をしていますか？

主食の重ね食べとは、“カップ麺とおにぎり”“うどんと寿司”等の組み合わせで食事を済ませることです。主食ばかり食べていると、食塩摂取量が増えるほか、栄養バランスが悪く、ビタミン・ミネラル等の微量栄養素が不足します。



### 減塩でおいしく食べる工夫

- 食材に含まれる食塩量を知る。（買う前、食べる前に栄養成分表示を見てみましょう。）
- 新鮮な食材を使用する。（旬の新鮮な食材は薄味でもおいしく食べられます。）
- 1つの料理に塩味を感じるよう味付けをし、他の料理は控えめにする。
- 加工食品、インスタント食品、菓子類、漬物の塩分に注意する。
- 料理にかけるしょうゆ・ソース・ドレッシング等の調味料を少なくする。
- 麺類の汁は残す。



## からだがよろこぶデリをご存知ですか？

自然に健康になれる  
環境づくり

新潟県では、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人の割合が少ないことから、食生活のキャッチフレーズを「からだがよろこぶ、一皿を足そう。」とし、取組みを推進しています。

からだがよろこぶデリは「主食・主菜・副菜がそろっている」「野菜がとれる」「適塩につながる」など、いつでも健康に配慮した食事ができる環境づくりとして、スーパーマーケット等と連携して販売しているお惣菜、お弁当の商品です。新潟県独自の栄養価、食材使用量基準を満たしています。

新潟県の登録要件を満たし、県とともに皆さんの健康を応援するお店「けんこう time 推進店」で購入することができます。

### 組み合わせ例

副菜をプラスすると、ビタミンやミネラルがとれ食事内容が充実します。



このマークが目印です



糸魚川市内の  
「けんこう time 推進店」は…

- ・原 信 糸魚川東店
- ・ナルス 能生町店
- ・イチコ 糸魚川店
- ・ハピー 奴奈川店・田沢店・横町店



詳しくは  
新潟県ホームページを  
ご覧ください