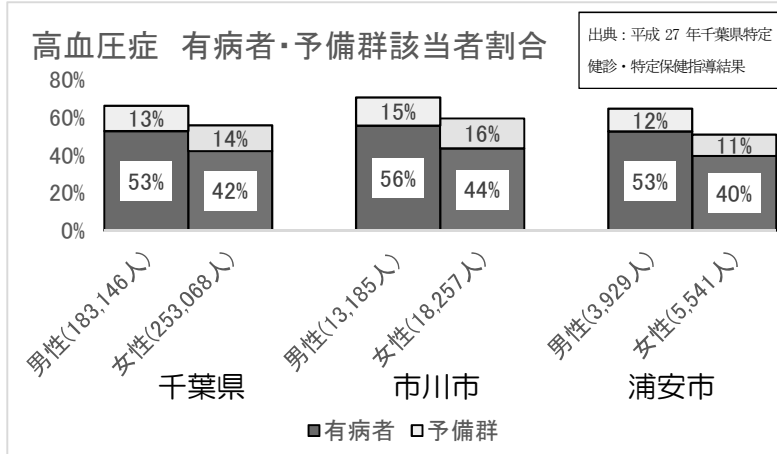


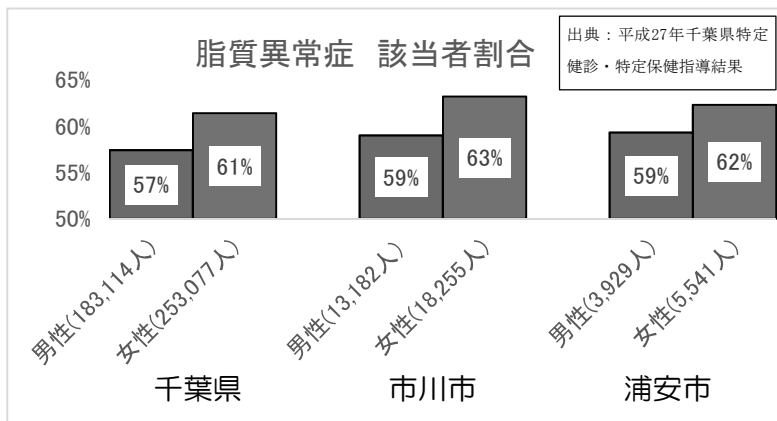
# 市川市民・浦安市民の食と健康の特徴

## 1 市民の健康状態は？

高血圧症\*1 該当者・予備群の人は合わせて約60%！



脂質異常症\*2 の人も約60%！



\*1 高血圧症有病者：収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上または降圧剤服用

高血圧症予備群：収縮期血圧 130～139mmHg かつ拡張期血圧 90mmHg 未満、または収縮期血圧 140mmHg 未満かつ拡張期血圧 85～89mmHg

\*2 脂質異常症有病者：中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満、LDL コレステロール 140mg/dl 以上、コレステロールを下げる薬の服用のいずれかに該当

どちらも共通する対策方法

①過体重の方は

適正体重を保つ



増殖した脂肪細胞からは高血圧や脂質異常症を促す各種ホルモンが分泌されています。

体格指数 (BMI) の算出方法

現在の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

②カリウムや食物繊維を多く含む

"副菜" を積極的に摂る

食事から摂取するエネルギーのうち、副菜由来は約4%と低エネルギーであるにもかかわらず、食物繊維は52%、カリウムは35%を副菜から摂取しています。

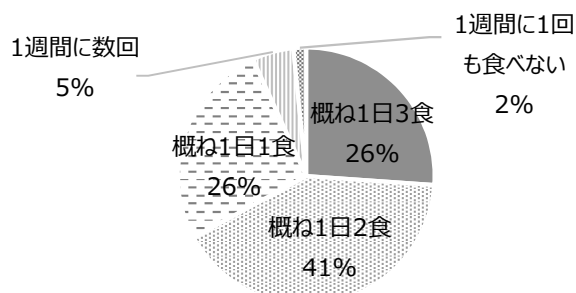
食物繊維は脂質異常症予防や糖尿病予防に、カリウムは高血圧予防に効果的に働くという研究報告が多数あります。

## 2 市民の食生活は？

市川市民

主食・主菜・副菜を揃えた

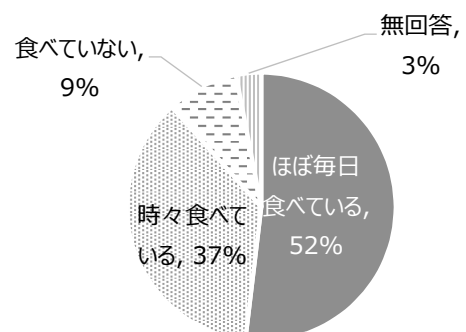
バランスの良い食事の実施状況



出典：平成29年市川市eモニター制度によるアンケート (1,454人)

浦安市民

野菜の摂取状況



出典：平成25年浦安市民の健康意識に関する調査 (592人)

より良い食と健康のために・・・

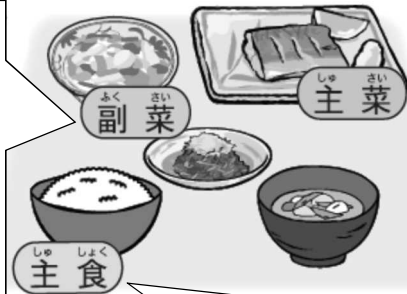
# 主食・主菜・副菜を揃えてバランスアップ！

## Step1 主食・主菜・副菜について理解しよう！

**副菜**

主にビタミン、ミネラル、  
食物繊維を供給し、体の  
バランスを保つ。

- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく



**主菜**

主にたんぱく質と脂質を  
供給し、血や肉になる。

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆(豆腐、納豆)

**主食**

主にエネルギーを供給し、力や熱になる。

- ごはん
- パン
- めん
- いも

## Step2 おかず（主菜・副菜）の量を覚えよう

**主菜に  
なる食品は**

- 肉
- 魚
- たまご
- 大豆

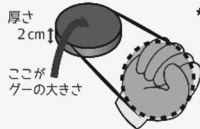
### グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



**主菜は**

**「グー」**

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



\*グーのかたまりの  
大きさではありません！



グーは、  
手のひらと  
同じ大きさ



**副菜は**

**「パー」**

副菜の1食分の量は  
パーにたっぴりをめざして！



片手の上に  
なるくらい

**副菜に  
なる食品は**

- 野菜
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく

## Step3 副菜を意識して栄養バランスアップ！



**【主食・主菜・汁物**

**のみのメニュー例】**

- ・ご飯(220g)
- ・鶏のから揚げ
- ・豆腐のみそ汁

副菜を揃えて  
栄養バランス  
アップ！

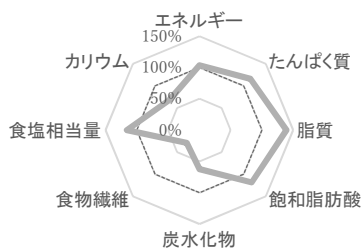


**【主食・主菜・副菜を**

**揃えたメニュー例】**

- ・ご飯(165g)
- ・鶏のから揚げ
- ・豆腐のみそ汁
- ・ほうれん草のお浸し
- ・金時豆の甘煮

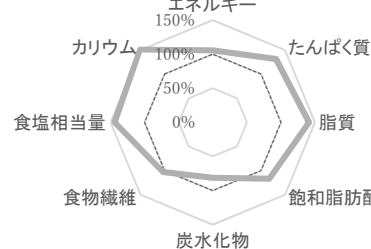
主食・主菜・汁物のみの  
栄養バランス



熱量 759kcal  
食物繊維 1.8g  
カリウム 637mg

食物繊維・カリウムともに  
大幅アップ！

主食・主菜・副菜を揃えた  
栄養バランス



熱量 774kcal  
食物繊維 6.5g  
カリウム 1405mg

栄養バランスは、栄養素等表示基準値\*を3食で除した値を100%とした場合、上記メニューにより何%の栄養素を摂取できるかを算出して表した。

\*国民の1日分栄養摂取基準値を性・年齢別人口により荷重平均して算出した値。内閣府により示されている。