

厚生労働省 9月、『食生活改善普及運動月間』です。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。

令和4年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

夏休みが明けた今、食生活を振り返り、できそうだなと思うことから始めてみましょう！

- 1 今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣～ 主食・主菜・副菜をそろえよう。
- 2 -2 今こそ、減塩で健康習慣～ 減塩しよう1日マイナス2g。
- 3 +1 今こそ、野菜で健康習慣～ 野菜を一皿増やそう。
- 4 今こそ、牛乳・乳製品で健康習慣～ 牛乳を飲んで十分なカルシウムをとろう。

* 家での献立作りは、ぜひ給食を参考にしてください。 (「学校の食事9月号」より一部抜粋)

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

厚生労働省健康局健康課栄養指導室では、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイントについて、リーフレットを作成し、ホームページで公開しています。

- ◇ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◇ 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◇ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◇ **配色サービスを上手に活用する**こともひとつのポイントです。バランスの整った配色弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◇ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。