

# 覚えよう！食育の合言葉「つちうらしのしょくいく」



食育の合言葉を心掛けて、健康的な食生活を目指しましょう！

健康増進課(☎826-3471)

## つ ころうよ 元気の源 健康美

土浦市は、成人の約1割が「やせ」、約2割が「肥満」です。自分の適正体重を把握して、元気に過ごしましょう。

## ち いきの恵み 地産地消を 楽しもう

地域で生産されたものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。地域の食材に親しみましょう。

## う す味でも おいしく食べる コツ身につけて

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に関わってきますので、注意が必要です。

## ら ベル見て 食の情報 自らキャッチ

食品のラベルには、栄養成分や産地など、食の安全につながる大事な情報がたくさん詰まっています。

## し っかり摂ろう 野菜は1日 5皿めざして

1日の野菜の摂取目標は350g以上。野菜を含む料理5皿程度が目安です。

## の こさない ありがとうの 気持ちをもって

残さず食べることは、食品ロス削減にもつながります。食材や料理を作ってくれた方に感謝して食べましょう。

## し よく改さんは 食の世話役 案内役

「食改さん」は、地域の食育推進のために活躍するボランティア、食生活改善推進員の方々の愛称です。

## よく 噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう

食べ物をよく噛んで食べると、消化の助けになり、満腹感も得られます。

## い ち日の 元気なスタート 朝ごはんから

朝食を毎日食べると、生活リズムを良好に整えたり、学力や体力の向上につながるなど、メリットがたくさんあります。

## く るくと バランスガイドの コマまわそう

土浦市版食事バランスガイドを活用して、主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### 適正体重を確認してみよう！

BMIが、目標BMIに対して大きいほど「肥満」傾向、小さいほど「やせ」傾向です。

年齢	目標BMI(Kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

### BMIの計算方法

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例：体重50kg、身長150cmの場合  
50÷1.5÷1.5=22.22…

### 土浦市の特産品

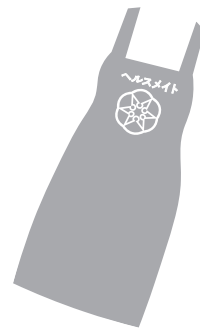
れんこん・わかさぎ・しらうお  
など

### 食塩の1日の目標摂取量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満

食塩量の目安：かけうどん1食分…約5.6g

注：つゆまで飲んだ場合。作り方や商品により、含まれる食塩量は異なります。



食生活改善推進員のマーク

運動 **土浦市版 食事バランスガイド**

