

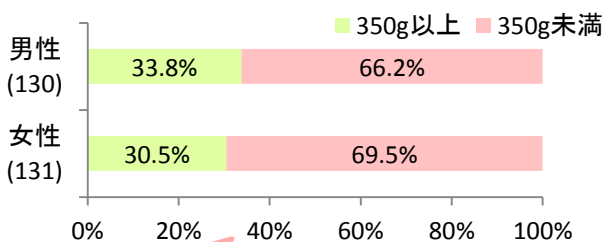
10月の給食だより

《野菜をおいしく、バランスよく食べよう with ミルク!!》

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本 21』では、**野菜摂取量 1日 350g**を目標値として定めていますが、都民の約6割は目標に達していません。

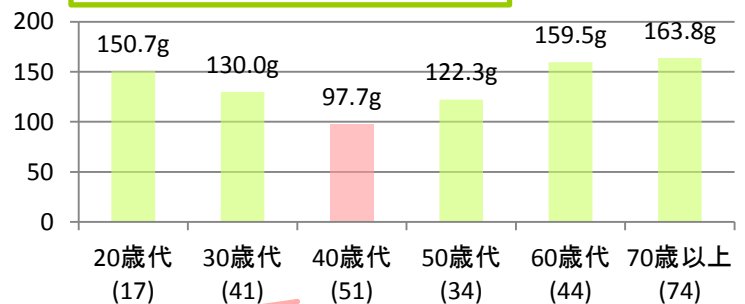
東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り日常生活の中で食生活の改善を実施することを目的に、今年度は、『**野菜をおいしく、バランスよく食べよう with ミルク**』をテーマに野菜と牛乳・乳製品の摂取量の増加を目指しています。

野菜の摂取状況(20歳以上)



野菜摂取目標量 350g 以上/日
食べている人は、3割程度。

乳類の摂取状況



1日のカルシウム推奨量：男性 60歳以上 700mg、女性 650mg
骨や歯に必要なカルシウム。牛乳・乳製品には豊富に含まれているけれど、特に40歳代の摂取が少ない。
(牛乳のカルシウム 220mg/1本(200ml))



- ★ 主食・主菜・副菜のそろった食事を
- ★ 野菜は毎食 120g を目標に
- ★ 毎日の食事に牛乳・乳製品をプラス
- ★ 脂肪は量と質に気をつけて

また、東京都多摩小平保健所管内(小平市・東村山市・**清瀬市**・東久留米市・西東京市)には、健康づくりをサポートしていただく『**野菜メニュー店**』があります。都民の外食利用率の高さや野菜摂取量が目標量(1日 350g以上)に達していない現状から、外食での野菜摂取量を増やすために、1食当たり 120g以上(350g以上の約3分の1)の野菜を食べられるメニューを提供するお店で、このステッカーが目印です!!



<東京都民の健康・栄養状況 (平成 29 年国民健康・栄養調査東京都・特別区・八王子・町田市実施分集計結果)>

多摩小平保健所 HP, リーフレットより>

