

タイトル「栄養成分表示を活用しましょう！」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ うえはらあずみ 上原梓美

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

「君が食べたものが 君をつくるよ

大きな輪に感謝して さあ いただきます！」(うちなーくわっちー～食育の歌～より)

みなさん、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。

生きる上で基本となる「食育」は、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいい、子どもから高齢者まで、すべての方に必要です。食育は、県産食材を使ってお料理したり、誰かと楽しく食事をしたり、農林漁業体験をしたり、食べ残しを減らすなど、身近な取り組みから広げていくことが大切です。

すでに実践している方は、ご自身や家族の健康に目を向けてみましょう。

みなさんは、自分の適正体重をご存知ですか？

沖縄県民は、BMI(体格指数) 25 以上の肥満者の割合が、高いことが課題です。(図 1) 特に、30～50 歳代男性は、2 人に 1 人が肥満という状況です。肥満は、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の主な原因です。生活習慣病の予防や改善のため、普段から適正体重の維持や野菜の摂取、減塩等に気をつけた食生活を心がけましょう。

肥満にならないようするためには運動も大切ですが、食事の食べ過ぎ・摂り過ぎに気をつけましょう。食べ過ぎ、摂り過ぎの判断に役立つのが、「栄養成分表示」です。

ほとんどの加工食品のパッケージには、エネルギー(カロリー)やたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)という、5 つの栄養素等が表示されています。一部の飲食店でも、エネルギーやたんぱく質、塩分量を表示しています。食品を見ただけではわからない、体に必要な栄養成分がどのくらい含まれているのかをわかるようにしたのが「栄養成分表示」です。

宮古保健所では、飲食店における栄養成分表示を推進するため、「栄養情報提供店(くえ～ぶ～かめ～店)」を募集しています。(図 2)

飲食店のみなさん、お客さんの健康づくりをサポートするためにも、お店で提供している料理やお弁当、惣菜などにエネルギーや塩分などの栄養成分表示をしませんか？メニューの栄養計算(カロリー計算)は、宮古保健所が無料でお手伝いします。

お弁当・惣菜製造されている方で、関心のある方は、お気軽に宮古保健所にお問い合わせください。みんなで、「取り戻そう！健康長寿おきなわ！」。

次は、宮古島市健康増進課へバトンを繋ぎます。



(図1) 肥満者 (BMI25 以上) の割合

飲食店の皆さん！

**「宮古地区栄養情報提供店
(くえーぶーかめー店)」
に登録しませんか？**

のぼあイラスト
が担当♪

お店で提供する料理(メニュー)や販売しているお弁当・惣菜にカロリーや塩分等を表示して、お客様の健康づくりと一緒にサポートしましょう！

宮古保健所では、メニューのカロリー計算を**無料**でお手伝いします！

※詳しくは宮古保健所ホームページをご確認ください。
【問い合わせ】宮古保健所健康推進班 (0980) 73-5074

(図2) 栄養情報提供店募集