

毎月 19 日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう

日本人の摂取基準が新しくなりました!!

健康づくりや、生活習慣病予防のために必要なエネルギーや栄養素の量をまとめたガイドライン「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が策定されました。今年4月から5年間使用されます。主な変更点は、年齢区分や食塩、たん白質等です。

何が
変わるの？



食塩の目標量が
少なくなるよ

高齢者について、**65～74歳、
75歳以上**の2つに分け、
栄養素の基準を細かく設定

例えば年齢区分



食塩摂取目標量は（今までより **0.5g** 少ない）

成人 **男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**、
（WHO のガイドラインの推奨量と日本人の摂取量の中間値から算定）

高血圧・慢性腎臓病の重症化予防 6g 未満

実際にとっているのは

男性 11.0g
女性 9.3g



平成30年国民健康・栄養調査
より



カップ麺 1 個
食塩 約 5.5g

栄養成分表示 (1 個 (〇g) 当たり)	
熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

栄養成分表示を
参考にしましょう

たんぱく質も
新しくなるよ



フレイル予防のためのたんぱく質の目標量（今まで13～20%エネルギー/日）

50～64歳 **14～20% エネルギー/日**

65歳以上 **15～20% エネルギー/日**



脂質異常症の重症化予防のための
コレステロール量は **200mg/日 未満**

コレステロールも
新たに記載されたよ



盛岡市では、平成 30 年 3 月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年 6 月と 10 月を「もりおか食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。