

# えいよう 栄養だより



## 4月号

今月の野菜  
「カリフラワー」



### 暖かな陽ざしとともに、新年度の始まりです

### 今月号は、平成21年「国民健康・栄養調査」の結果について紹介します

「国民健康・栄養調査」は、健康増進法に基づき、毎年、国民の身体状況や栄養素等摂取量、生活習慣の状況を調査しています



#### ① 食塩摂取量

成人で平均 **10.7g**  
男性 **11.6g** 女性 **9.9g**



(参考) 食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

成人男性 **9g未満**  
成人女性 **7.5g未満**



#### ② 野菜摂取量

成人で平均 **295.3g**



(参考) 「健康日本21」の目標  
野菜摂取量の増加

目標値：**1日当たりの平均摂取量 350g以上**

#### ③ 朝食の欠食率

習慣的に朝食を食べない者の割合(成人)  
男性 **10.7%** 女性 **6.0%**  
※20歳代、30歳代に多い

**1日3食、  
規則正しい食事をしましょう!**



#### ④ 歩数の平均値

成人男性 **7214歩**  
成人女性 **6352歩**



(参考) 「健康日本21」の目標  
☆日常生活の歩数の増加

目標値：**成人男性 9200歩以上**  
**成人女性 8300歩以上**



## 栄養ニュース

### <3月の行事食>

#### \*ひなまつり(3日)

「ちらし寿司」や「鯛の塩焼き」をお出ししました。



ちらし寿司  
鯛の塩焼き  
すまし汁  
ゼリー

#### \*ふるさと八尾の日(21日)

「若ごぼうの炊き込みご飯」や「水ようかん」をお出ししました。



若ごぼうの炊き込みご飯  
水ようかん  
大根サラダ

### <4月の行事食>

#### \*ふるさと八尾の日(6日)

「巻き寿司」や「桜もち」などをご用意させて頂く予定です。



#### \*春献立(20日)

「筍ごはん」や「若竹煮」などをご用意させて頂く予定です。



### 管理栄養士による 食事相談を行っています

#### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、できるだけわかりやすくお話しするように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

#### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を行っています。

…第1・3金曜日

13:30～15:00

…第2・4・5木曜日

13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。  
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。



(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)