

9月は食生活改善普及運動月間です

～山根側健康教室～

9月6日 山根側サロン

「フレイル予防の食生活について」の講話と、いきいき奥出雲体操を行い、皆さんで楽しく過ごされました。

「たまに、こうやって確認できるといいです。」という感想がありました。

今月は食生活改善普及月間でもあり、生活習慣の取組を+1（プラスワン）行動してみましょう。



厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1ヵ月を「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及運動月間」と定めています。令和3年度の食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとしています。

健康日本21(第2次)の栄養・食生活の項目のうち、目標達成に向けてより取組を強化していく必要があるもの

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
- 野菜摂取量の増加
- 食塩摂取量の減少

低栄養予防、栄養状態の改善におけ、
主食・主菜・副菜
の組み合わせを自分の食習慣に！



フレイル予防にも主食・主菜・副菜をそろえたバランスについての項目がありました！

厚生労働省

高齢者フレイル予防事業冊子食べて元気にフレイル予防より

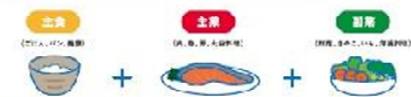
フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素を摂るべ
んむくためには、多
様な食材料理を食べ
ることが重要です。

1 3食しっかりと摂りましょう



2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう



3 いろいろな食品を食べましょう