

# 食育セミナーNo.5 生活習慣改善の目標 その3

目標となる標準体重が決まったら、「運動習慣の目標」と「食生活改善の目標」を決めましょう。平成12年に発表された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進」における目標としては次の通りです。

## ◆食生活改善の目標

### ○脂肪エネルギー比率の減少（20～40歳代）

1日当たりの摂取量を25%以下にすることです。

揚げ物ばかりではなく、煮物や焼き物もバランスよく取り入れましょう。

### ○食塩摂取量の減少

1日10g未満が目標です。

塩や醤油・味噌だけではなく、加工品にも塩分が含まれていますので気をつけましょう。

### ○野菜摂取量の増加【食事バランスガイドを参考にしましょう】

1日350g以上の摂取が目標です。

生野菜より煮物やお浸しなど加熱した方がたくさん食べることが出来ます。

極端に食べたり食べないようにするのではなく、何事もバランスが大事ですのでちょっと意識をすることから始めましょう。

