

元気
いきいき

つし丸 ごはん

ってナニ？



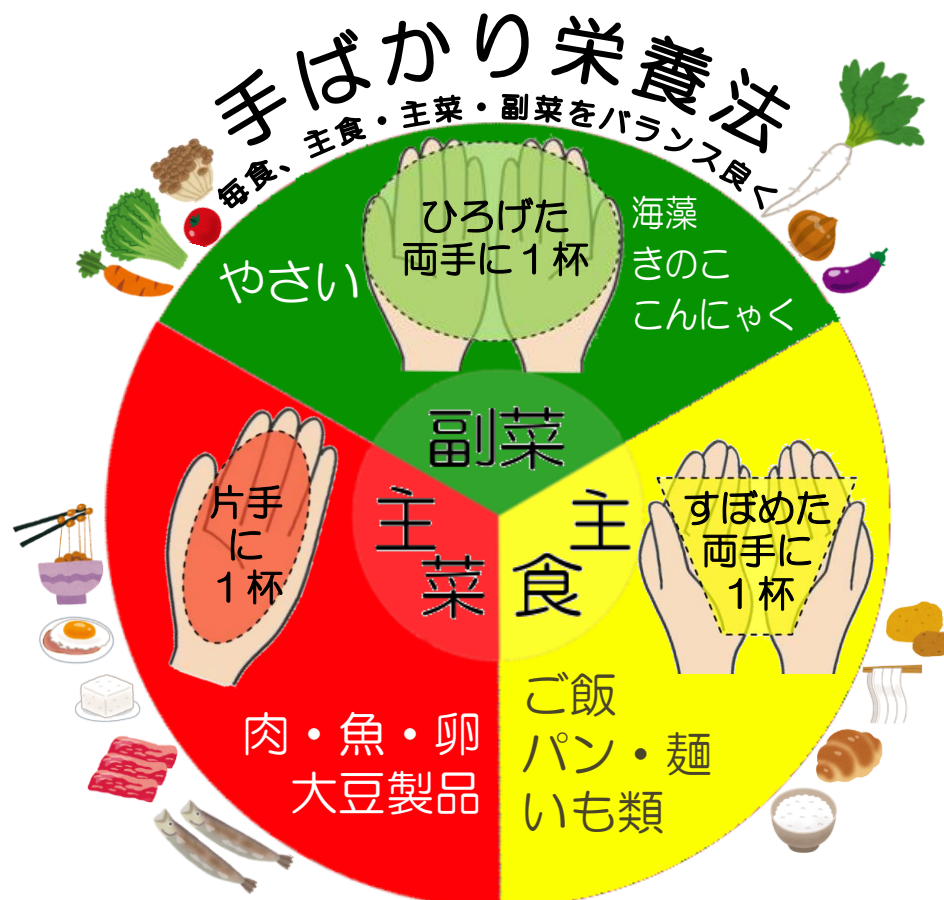
「つし丸ごはん」は『手ばかり栄養法』をもとにしたバランスの良い食事だよ！

市内のお店と津島市栄養士が協力して計画しているんだ。

「つし丸ごはん」を食べることで市民の皆さんが一食の適量を覚えていつまでも心豊かな食事が出来るようになるといいな！



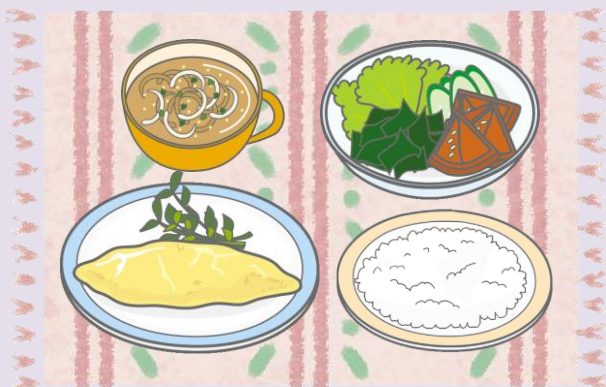
つし丸



※1食当たりの目安量です。

『手ばかり栄養法』では、“手”を使って丁度良い食事量を知ることができます。

例えば、左図のオムレツランチの場合…



野菜たっぷりの
スープとサラダ



手の平サイズの
オムレツ (卵)



ひかえめサイズの
ライス



今日の「つし丸ごはん」はいかがですか？
皆さんの“手”でチェックしてみてくださいね☆



津島市
栄養士

手ばかり栄養法とは、
自分の手をスケールとし、
食事を摂る量を調節する方法です。

毎食この3つを揃えるのが基本です

主食	主菜	副菜
ライスかパン	メインディッシュ	小鉢や付け合わせ

1食あたりに食べる量は…

主食

両手に収まる
茶碗に1杯

ご飯・パン・麺
いも類※

+

主菜

片手に収まる
程度

肉・魚・卵
大豆製品のおかず

+

副菜

両手に1杯以上

野菜のおかず
(いも類以外)

※いも・かぼちゃ・トウモロコシ・れんこんなどはご飯の仲間とします。



元気いきいき
つし丸ごはん
にチェンジ!



キロカロリー
合計 **1100 kcal**

- | | | |
|-------------|---|-------------|
| ライス大(300g) | → | ライス小(150g) |
| ハンバーグ(180g) | → | ハンバーグ(180g) |
| デミグラスソース | → | デミグラスソース |
| ポテトサラダ | → | 付合せ野菜たっぷり |
| 付合せ野菜 | → | |
| コーンスープ | → | 野菜スープ |
| アイスクリーム | → | りんご2切れ |

**マイナス
500kcal**

キロカロリー
合計 **600 kcal**

食生活・健康に関する津島市民の現状



【こどもたち】

- ◆県内で比較すると「痩せ」が多い
- ◆朝食の内容が偏っている子が多い



【働く世代】

- ◆県内で比較するとメタボの人が多（国民健康保健加入者）
- ◆朝食の欠食率が高い
- ◆独身男性の生活習慣病が多い
- ◆調理が苦手、調理する時間がない人が多い



【高齢者】

- ◆市民の4人に1人が高齢者
- ◆世帯の1割が高齢者の独り暮らし
- ◆女性の寝たきり原因のNO.1は骨粗鬆症
- ◆アンケート結果では、家にあるもので食べている人が多い

元気いきいきつし丸ごはんプロジェクトとは…

「手ばかり栄養法」をもとにしたバランスの良い食事が市内のお店で気軽に食べられる環境を目指しています。その結果、市民が一食の目安量を覚えて食事をすることで元気になることを目的としています。



私たち、津島市職員栄養士です。細かな仕組みは一緒に考えていきましょう！

お店にも
こんなメリット
があります！

- ◇常連さんも元気で長生き！
- ◇新規のお客が増える！
- ◇広報・ホームページで紹介予定
- ◇今までのメニューのアレンジでOK！
「手ばかり栄養法」（別紙参照）が基本
- ◇希望があれば、栄養士がカロリー計算
- ◇「手ばかり栄養法」のちらし・栄養コメントのポップの提供



平成 年 月 日
訪問者 連絡先

津島市役所栄養士連絡会（事務取扱 健康推進課 佐藤知子 TEL23-1551）

元気
いきいき

つし丸ごはん
参加店
大募集

プロジェクト

お店の食事を市の栄養士がプロデュース！

