

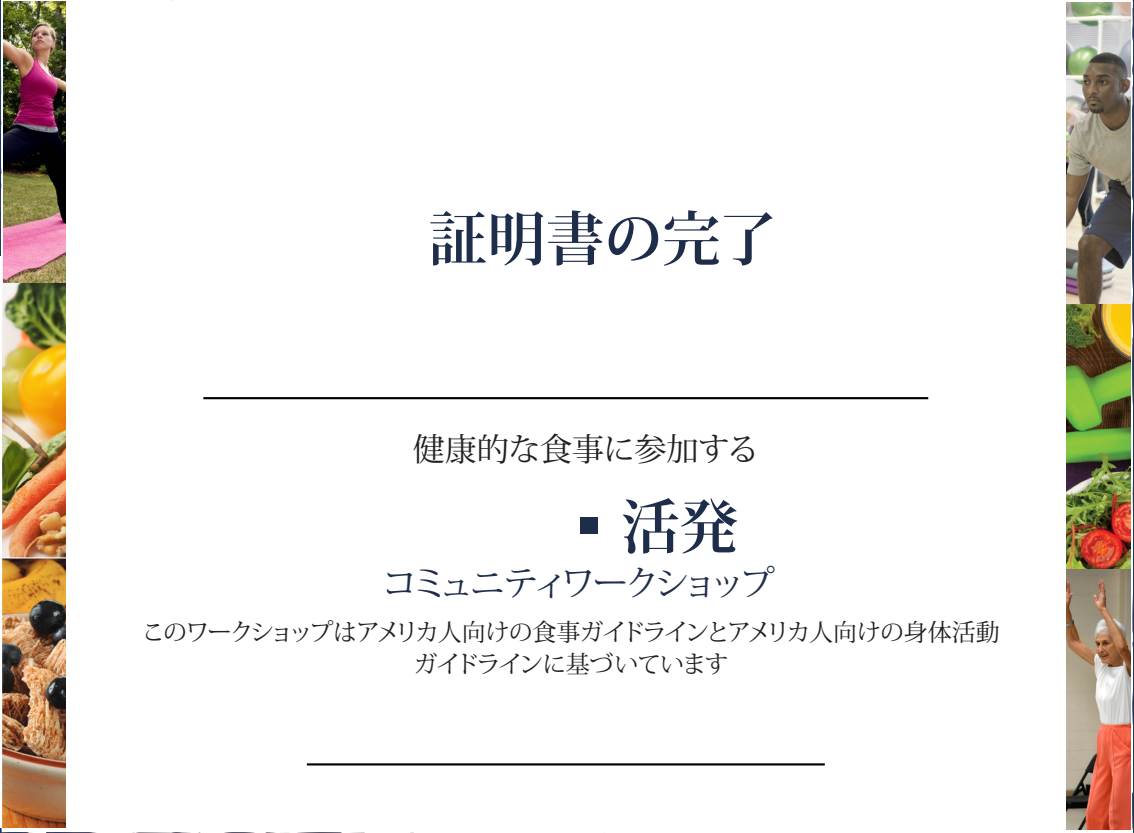
付録:

追加リソース



ODPHP

Office of Disease Prevention
and Health Promotion



証明書の完了

健康的な食事に参加する

■ 活発

コミュニティワークショップ

このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています

ソース文書へのリンク：<https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/>



プレジデンシャルアクティブライフ賞 (PALA +)

PALA +は身体活動と良い栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する大統領審議会のプログラムです。それは健康的なライフスタイルを導きます。PALA +を完了する6歳以上の方は、健康な習慣を確立したことを認めて、賞を獲得することができます。このログを使用するか、米国内務省のSuperTrackerでオンラインでPALA +プログラムを開始してください。

PALA +は8週間のプログラムですが、わずか6週間で完了することができます。

- **1-5週:**最初の5週間で、食べ物や身体活動を記録してルーチンを開始し、可能な限り多くの目標に到達してください。
- **6-8週:**第6週から、プログラムを完了するためには、少なくとも週1回の食事制限目標を含め、毎週の身体活動目標と週9回の健康的な食事目標のうち少なくとも6つに到達する必要があります。目標に達するためにもっと時間が必要な場合は、7または8週間後に再試行することができます。

身体活動の目標

毎週分の目標に達することでPALA +の身体活動の目標を達成します。6~17歳の青年は週に少なくとも300分(5時間)活動する必要があります。18歳以上の成人は、週に少なくとも150分(2時間30分)活動する必要があります。

健康的な食事の目標

PALA +では、仕事をしたい健康な食事の目標を自由に選ぶことができ、ニーズに合わせてプログラムを調整することができます。PALA +の健康的な食生活の目標を達成するためのヒントについては、以下を参照してください。

PALA +ヘルシーな食事のヒント



フルーツに焦点を当てる:フルーツジュースよりもフルーツを選んで余分な繊維を選んでください。果物は新鮮なもの、缶詰のもの、凍結したもの、乾燥したものがあり、全体的なもの、カットアップもの、または純粋なものであってもよい。



穀物の全体の多くを作る:原料リストを読んで、「全粒小麦」、「玄米」、「オートミール」などの全粒粉成分を最初に挙げた製品を選んでください。



野菜を変える:さまざまなカラフルな野菜を選んで、体が健康になるために必要なビタミン、ミネラル、繊維を手に入れましょう。これには、新鮮な、冷凍した、または缶詰の品種が含まれます。



無脂肪または低脂肪乳製品に変更する:乳製品や大豆ミルクは、体に必要なカルシウム、ビタミンD、その他多くの栄養素を提供します。



タンパク質ルーチンを変える:肉、鶏肉、魚介類、豆とエンドウ豆、卵、加工大豆製品、ナッツ、および種子は、Protein Foods Groupの一部とみなされます。牛肉と豚肉を薄く切ったものを選び、七面鳥と鶏肉を皮膚なしで食べます。



砂糖飲料の代わりに水を飲む:レギュラーソーダや、フルードリンクやエネルギーードリンクなどの他のドリンクでは、糖分を添加することができます。代わりに、背の高い水の手に手を伸ばしてください。

食事制限の目標



より少ないナトリウムで食品を選択する:スープ、缶詰の野菜、冷凍食のようなパッケージング食品のナトリウムを比較するには、栄養成分のラベルを読んでください。より少ない量の食品を選んでください。



制限添加糖:添加された糖は、必須栄養素に寄与せずにカロリーを増加させ、シロップおよび他のカロリー甘味料を含みます。




飽和脂肪を不飽和脂肪に置き換えます。ほとんどの飽和脂肪は動物由来です。肌のない肉や家禽のような痩せた牛肉と鶏の胸肉の低脂肪乳製品と痩身のオプションを選択してください。

身体活動がどのように健康を促進し、慢性疾患のリスクを軽減し、健康的な摂食パターンに役立ち、食事が栄養ニーズを満たすことができるかについての詳細は、health.gov。

で入手可能なアメリカ人のための身体活動ガイドラインとアメリカ人の食事ガイドラインを参照してください。

ソース文書へのリンク: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

付録・追加リソース












参加者名 _____ 年齢 _____

開始日 _____ 完了した日付 _____









ペーパーログの指示:

達成するそれぞれの健康的な食事の目標に○を付けてください。毎日の身体活動を分単位で入力し、週末に合計を加えます。目標が満たされている場合は、合計を丸で囲みます。6、7、8週目に目標を達成すれば、www.fitness.govでPALA +賞を受けることができます！

健康的な食事の目標(キー)


-  フルーツに焦点を当てる
-  穀物の全体の多くを作る
-  穀物全体をより多くものにする
-  甘い飲み物の代わりに水を飲む
-  無脂肪または低脂肪乳製品に変更する。
-  より少ないナトリウムで食品を選ぶ
-  タンパク質のルーチンを変更する
-  添加された糖を制限する
-  飽和脂肪を不飽和脂肪に置き換えます。

参加ログ

週間	健康的な食べ物の目標	身体活動の目標							
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	合計
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

オンライン指示:

USDAのSuperTrackerを使用してPALA +プログラムをオンラインで完了することもできます。www.supertracker.usda.govでアカウントを作成します。目標に達するために食糧や身体活動を記録することによってPALA +賞を獲得することができます。



ソース文書へのリンク: <https://www.hhs.gov/fitness/programs-and-awards/pala/index.html#paper-log>

食品安全

CLEAN

- 生食を扱う前後に石けんと温水で手を洗うことは、病原菌の拡散を防ぎ食中毒を防ぐ最良の方法です。
- 道具、カッティングボード、カウンタートップを石けんとお湯で徹底的に洗ってください。リンス。それらは、1ガロンの水に対して1リットルの液体塩素漂白剤の溶液を適用することによって消毒することができます。空気乾燥。
- 食べたり、切ったり、調理する直前に流水で果物や野菜を徹底的に洗ってください。果物や野菜を石鹸、洗剤、または市販の洗剤で洗ってはいけません。

SEPARATE

- 生の肉、家禽、卵、魚介類、およびそれらのジュースは、すぐに食べられる食べ物から遠ざけてください。
- ショッピングカートには生の肉、鶏肉、魚介類を分けて食べます。プラスチック製の袋に食べ物を入れて、有害な細菌を含む可能性のあるジュースが他の食品に垂れないようにします。
- 家庭では、肉、鶏肉、魚介類を容器、プレート、または冷蔵庫の密閉されたビニール袋に入れ、ジュースが他の食品に垂れないようにします。
- 未加工肉、家禽、およびシーフードには別のカッティングボードを使います。
- 生の肉、家禽、またはシーフードをマリネするために使用されるソースは、ソースが最初に煮沸されない限り、調理された食品に使用されてはなりません。
- プレートを最初に熱い石鹸水で洗っていない限り、調理済みの食べ物を以前は生の食べ物を保持していたものと同じプレートに戻してはいけません。

COOK

- 色と質感は信頼性の低い指標です。食品温度計を使用するのは、肉、家禽、海産物、卵製品の安全性を保証する唯一の方法です。これらの食品は、有害な細菌を破壊するために安全な最低温度に調理しなければなりません。
- 食品温度計は、骨、脂肪、または耳から離れて、食品の最も厚い部分に配置する必要があります。

CHILL

- 冷蔵庫内の温度は40°F以下で、冷凍庫は0°F以下である必要があります。
- 腐敗しやすい食品は、冷蔵庫、電子レンジ、または冷水で解凍する必要があります。カウンターやお湯の中で決して解凍してはいけません。食品を室温で2時間以上放置しないでください(温度が90°Fを超える場合は1時間)。
- 冷凍庫で解凍した肉および家禽は、調理の前または後に再凍結することができます。電子レンジや冷水で解凍する場合は、再凍結前に調理してください。
- スूपやシチューのような大きな鍋を浅い容器に分けます。調理した肉や家禽をより小さな部分やスライスに切ります。浅い容器に入れ、蓋をして冷蔵庫に入れます。
- 冷蔵庫や冷凍庫からのみ卵を購入してください。卵を再冷凍庫の元のカートンに入れ、3~5週間以内に使用してください。
- 事前に切断された製品を選択するときは、冷蔵または水に閉まれた商品のみを選択し、自宅で冷蔵して品質と安全性を維持してください。

今年 は 6人に1人が食中毒で病気になる。3000人のアメリカ人は死んでしまいます。家族の食糧を安全に保ちます。

生乳と生乳(特定のチーズ、アイスクリーム、ヨーグルトを含む)から作られた製品は、重大な健康リスクをもたらす可能性のある食品です。生乳と生乳から作られた製品には、有害な細菌やその他の病原菌が含まれているため、病気になる原因となります。食料雑貨品店では、「低温殺菌」と表示されているミルクと乳製品を探します(これは、病原菌を殺すためにミルクが短時間加熱されたことを意味します)。製品ラベルに「低温殺菌」と表示されていない場合は、製品に生乳が含まれている可能性があります。低温殺菌された乳製品と乳製品は、生乳と生乳から作られた製品よりも安全です。

温度	
(牛肉、豚肉、子牛、子羊(ロースト、ステーキ、チャップリエビ、ロブスター、カニ)145°Fで、熟成からの肉(牛、豚、羊)の(休憩時間)を有する食品(温度計で測定した)。	
グラント肉	160°F
家禽(全体、部分または地面)	165°F
しっかりとした卵と卵料理	160°F卵黄と白の両方もしっかりしているまで、卵を調理します。スクランブルエッグは鼻水ではありません。
残り物	165°F
フィン魚	145°F
安全な調理ガイドライン	
	真珠のような不透明な肉
クラム、カキ、ムール貝	シェルは調理中に開きます
ホタテ	乳白色、不透明、

食中毒からあなたの家族を守ってください

クリーン

セパレート

料理

チル

FoodSafety.govであなたのステップを確認してください

付録・追加リソース

追加リソース

地域社会の健康的な食事や身体活動を促進するのに役立つ多くの資料と資料があります。以下は、レシピやメニュー、食品ラベル、食品の安全性など、食事ガイドラインと身体活動ガイドラインを実施するための参考資料です。

参考資料

食事ガイドライン

専門家向けツールキット (米国保健福祉省、HHS)

食事ガイドラインの情報を患者、クライアント、および同僚と共有するのに役立つヒント、メッセージ、および資料を探します。

- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources.asp>
- [How to Build a Healthy Eating Pattern \[PDF - 520 KB\]](#) features tips for making nutritious food and beverage choices a part of your everyday routine.
 - [スペイン語: Cómo crear un patrón de alimentación saludable \[PDF - 423 KB\]](#)
- [Shift to Healthier Food & Beverage Choices \[PDF - 332 KB\]](#) は、食事ガイドラインの中心的な概念を詳しく見えています。
 - [スペイン語: Elija alimentos y bebidas más saludables \[PDF - 763 KB\]](#)
- [Cut Down on Added Sugars \[PDF - 353 KB\]](#) offers a how-to guide for reducing added sugars.
 - [スペイン語: Consuma menos azúcares agregados \[PDF - 903 KB\]](#)
- [Cut Down on Sodium \[PDF - 821 KB\]](#) offers a how-to guide for reducing sodium.
 - [スペイン語: Consuma menos sodio \[PDF - 362 KB\]](#)
- [Cut Down on Saturated Fats \[PDF - 772 KB\]](#) offers a how-to guide for reducing saturated fats.
 - [スペイン語: Consuma menos grasas saturadas \[PDF - 357 KB\]](#)

MyPlateヒントシート (米国農務省から)

USDAは、消費者や専門家に、便利で印刷可能な形式で、高品質で簡単に従うヒントを提供するMyPlate Tip Sheets を提供しています。これらは、冷蔵庫や壁に掲示するのに最適です。

MyPlate Tip Sheet は、6つのワークショップのそれぞれに含まれています。このシリーズには他にも役立つヒントシートがたくさんあります。

- <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips>
- <https://www.choosemyplate.gov/printable-materials>

その他のリソース

次の連邦政府のリソースは、栄養と身体活動についての信頼できる科学的情報と、アメリカ人の健康的な選択の促進を促進する一連のツールを提供しています。

連邦ガイドライン

- アメリカ人の食事ガイドライン: www.dietaryguidelines.gov
- アメリカ人の身体活動指針: <http://www.health.gov/paguidelines>

栄養

米国保健福祉省

- Health.gov: <http://health.gov>
- Healthfinder.gov: <http://www.healthfinder.gov>
- 健康な人: <http://www.healthypeople.gov>
- 公衆衛生局オフィス:
 - アクティブな生活: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/active-living.html>
 - 健康的な食事: <https://www.surgeongeneral.gov/priorities/prevention/strategy/healthy-eating.html>
- 疾病管理と予防のためのセンター:
 - <http://www.cdc.gov/nutrition/index.html>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/schoolnutrition.htm>
 - <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/health-strategies/nutrition/index.html>
- 食品医薬品局:
 - <http://www.fda.gov/Food/default.htm>
 - <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#images>
- 国立衛生研究所 — 私たちはできます! (子供の活動と栄養を高める方法):
 - <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
 - https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx

米農務省

- MyPlateを選択: <http://www.choosemyplate.gov/>
- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov>

付録・追加リソース

- 栄養政策推進センター：<http://www.cnpp.usda.gov>
- 食品および栄養サービス：<http://www.fns.usda.gov>
- チーム栄養：<http://www.fns.usda.gov/tn>
- 食品・栄養情報センター：<http://fnic.nal.usda.gov>
- 国立農業研究所：<http://www.nifa.usda.gov>

レシピとメニュー

- <http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/sample-menus-recipes.html>
- <https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition-recipes-and-cookbook-toolkit>
- <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/>
- <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

食品安全

- 食品安全情報へのゲートウェイ：<https://www.foodsafety.gov>
- ステップを確認してください：<http://www.foodsafety.gov/keep/basics/>
- USDA教育資料：<http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- 安全な食品の取り扱い：http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct_index
- CDCバイタルサイン、食べ物を安全にする：<http://www.cdc.gov/vitalsigns/FoodSafety/index.html>

FDAの栄養成分に関するラベルとプログラム

- <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
- <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/default.htm>

部分サイズ

- NHLBIの部分歪みクイズ：<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm>
- どのくらいの果物や野菜が必要ですか？：<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- あなたには足りる：http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm

体格指数(BMI)

- <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/>

- http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

身体活動

- アメリカ人の身体活動指針: www.health.gov/paguidelines
- フィットネス、スポーツ&ニュートリション社長会議: <http://www.fitness.gov>
- 疾病管理と予防のためのセンター
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
 - <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>
 - <http://www.cdc.gov/physicalactivity/worksites-pa/index.htm>
- 国民の身体活動計画: <http://www.physicalactivityplan.org>

高齢者向けのリソース

- 私たちの年齢向けの健康な食事: <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- 年を取るにつれて健康的な食事を選ぶ: <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-choosing-healthy-meals-you-get-older>
- 国立老化健康食研究所: <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>
- 国立老化研究所のGo4Life: <https://go4life.nia.nih.gov/mygo4life>
- 高齢者はどのくらいの身体活動を必要とするか? https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- 運動の利点: <https://nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html>

ガイドラインに関する質問への答え

次の情報は、各ガイドラインのよくある質問から抽出されています。質問と回答の完全なセットは、www.DietaryGuidelines.gov と <https://health.gov/paguidelines> で見つけることができます。

アメリカ人の食事ガイドライン

食事ガイドラインは何ですか？

食事ガイドラインは、健康と健康的な体重を増進し、病気の予防に役立つ食べ物や飲み物の選択をするためのアドバイスを提供しています。このアドバイスは、透明かつ体系的なプロセスを通して科学的証拠を厳密に審査することに基づいています。食餌ガイドラインは、1990年国家栄養モニタリングおよび関連研究法（公法101-445、セクション301 [7 U.S.C. 5341]、タイトルIII）の下で議会で義務づけられています。食事ガイドラインは、米国農務省（USDA）および保健福祉局（HHS）の秘書によって5年ごとにリリースされています。

食事ガイドラインはなぜ重要なのですか？

付録・追加リソース

食事ガイドラインは、政府が栄養と健康について一貫した方法で話すための科学的根拠を提供します。これは、消費者、業界、栄養教育者、および医療従事者が使用する連邦栄養政策、教育、アウトリーチ、および食糧援助プログラムに役立ちます。国民のためのすべての連邦栄養教育は、食事ガイドラインと一致することが求められています。したがって、健康的な食事を伝達するための資料、メッセージ、ツール、プログラムの開発に使用されています。詳細については、www.DietaryGuidelines.govをご覧ください。

アメリカ人の身体活動指針

より多くの物理活動をする理由は何ですか？

HHSは、身体活動的ガイドラインを初めて公表しました。これは、身体活動的であるということは、すべての年齢のアメリカ人が健康を改善するために最も重要なステップの1つであるからです。アメリカ人のための身体活動指針は、6歳以上のアメリカ人が適切な身体活動を通じて健康を改善するのに役立つ、科学に基づく指針を提供しています。これらのガイドラインは、アメリカ人の健康に対する身体活動の重要性のために必要であり、現在の活動の不活発は彼らを不必要なリスクにさらしています。残念なことに、最新のデータによると、アメリカの成人と若者の間の活動停止率は比較的高く、人口の身体活動のレベルを上げるにはほとんど進歩が見られませんでした。

大人のための身体活動ガイドラインは何ですか？

成人は、活発な歩行、ボールルームのダンス、一般的なガーデニングなどの活動を行うことで、週2回、中強度の有酸素運動を最低30分行う必要があります。または成人は、ジョギング、エアロビクスダンス、ジャンプロープなどのアクティビティを行うことで、1週間に1時間15分(75分)の強力な有酸素運動を選択できます。成人はまた、中程度および強烈な好気性活動の組み合わせを選択することもできます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。

好気性活性は、少なくとも10分間のエピソードで実施されるべきであり、好ましくは、週を通して広がります。追加およびより広範な健康上の利益のために、成人は好気性身体活動を週5時間(300分)、中強度、週2時間30分、激しい強さ、または中等度および激しい強気の好気性身体活動の等価な組み合わせを増やすべきです。追加健康上の利益はこの額を超えた身体活動に従事することによって得られます。成人は強化活動のユニークなメリットを得るために、毎週2日以上筋肉強化活動を行うべきです。

子供と青少年のための身体活動ガイドラインは何ですか？

6~17歳の小児および青年は毎日1時間以上の身体活動を蓄積する必要があります。1時間の活動はほとんどが好気性であるべきであるが、筋肉強化および骨強化活動も含むべきです。青少年はこの1時間に少なくとも3日間、激しい強度の活動を含むべきです。彼らはまた、少なくとも3日間は筋肉強化活動を行い、週に少なくとも3日間は骨強化活動を行うべきです。若者が年齢、楽しさ、そして多様性に合った身体活動に参加するように促すことは重要です。このガイドラインには、子供や青少年の活動の種類ごとにいくつかの例が掲載されています。



ODPHP

**Office of Disease Prevention
and Health Promotion**

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。

ODPHP発行番号U0017
2018年3月