

食生活を整えよう

問 保健センター
西尾(淑)、飯島
TEL 23-5960

第2次たじみ健康ハッピープランは「健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指した健康づくり計画です。健康寿命の延伸や生活の質の向上を目標に、「食生活」・「運動」・「喫煙対策」の3本柱で取り組んでいます。今回は「食生活」についてお話しします。

食生活分野の市民目標

① 毎食、野菜を食べる ② うす味にする

毎食、野菜を食べる子ども、大人の割合が年々減少 (平成28年度多治見市民健康調査より)

- 毎食、野菜を食べる子は、4～5歳はわずかに増加しましたが、思春期は大きく減少しています。
- 毎食、野菜を摂取する大人の割合は、どの年代においても減少しています。

野菜を食べるとイイコトがいっぱい

健康維持・増進のためには、**1日350g以上の野菜**が必要(10歳以上)とされています。野菜を食べることは、食べ過ぎを防止して肥満を予防したり、生活習慣病の予防や子どもの成長発達にとっても大切です。



▲1日350gの野菜



▲小鉢で5皿分

野菜・海藻・きのこは、 栄養素が豊富

- ① 高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化の予防
- ② お腹の調子を整え、便通を改善
- ③ カルシウムの吸収を助ける
- ④ イライラ防止、美肌、免疫力UP

毎食野菜が大切

毎食野菜食べることで、1食で無理なく野菜量を摂取できます(1食120gの野菜量)。野菜は、一緒に食べる他の食材の栄養素を吸収し利用する手助けをします。また、先に野菜を食べることで、食後血糖値の急激な上昇を防ぎます。

こどもの成長に不可欠

野菜に含まれるビタミン、ミネラルは子どもの成長に必要な栄養素を効率よく吸収するサポートをします。野菜を毎食とり、一緒に食べたその他の食材の栄養素が脳、内臓、筋肉にしっかり吸収されることで、細胞が増え、成長につながります。

『早ね 早起き 朝ごはん』11月は朝食月間



パクン

朝食で2つのスイッチが入るよ。
また、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることも大切だよ。

脳の目覚ましスイッチ ON!

脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんは脳へのエネルギー補給になります。

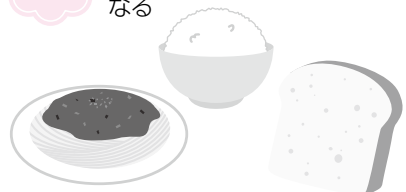
体の目覚ましスイッチ ON!

朝ごはんを食べると体温が上昇し、よく噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

朝ごはんも主食・主菜・副菜をそろえよう

主食

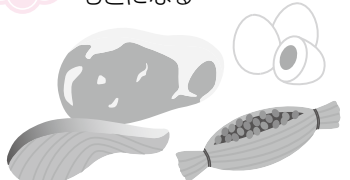
炭水化物の供給源となり体の体温を保つエネルギーになる



ごはん、パン、麺類など

主菜

たんぱく質の供給源となり筋肉・血液など、体をつくるもとになる



魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり他の栄養素の働きを助け、抵抗力をつける



野菜、大豆以外の豆、キノコ、海藻など