

毎月19日は「ながと 食の日」

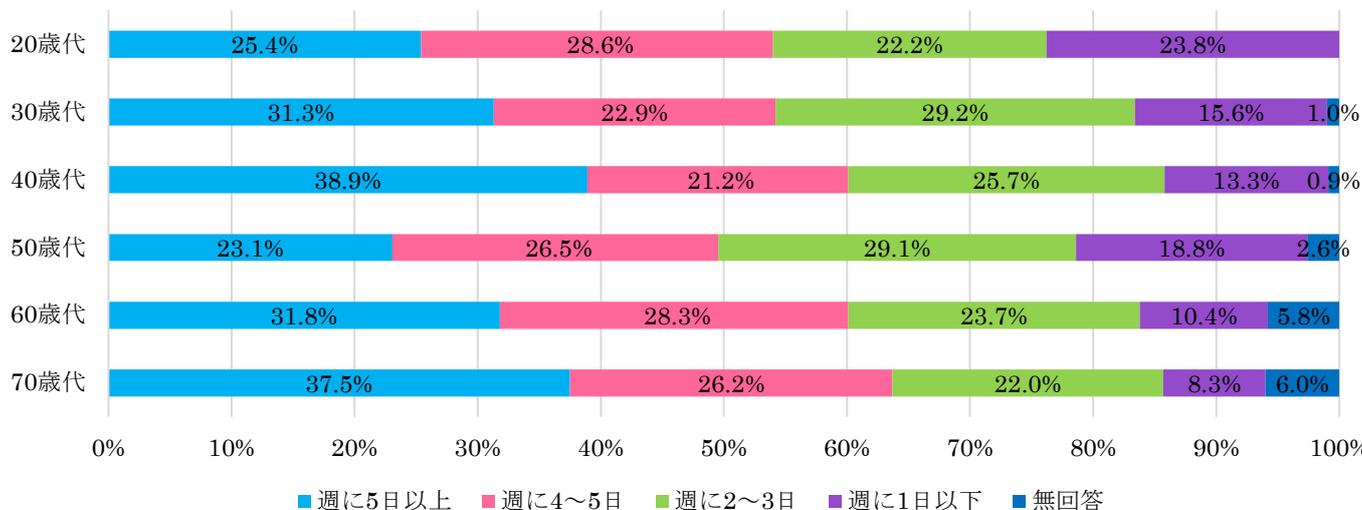
「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です。



見直そう食生活



主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べる割合



令和5年度健康づくり・食育に関するアンケートより

ほとんどの年代で週に4日以上食べる割合が50%を超えていますが、50歳代は低くなっています。

栄養バランスの良い食事ができていますか？

副菜

〈野菜・海藻類・きのこ類〉

★体の調子を整える

ビタミン・ミネラルが豊富

★1日5皿以上食べることを

心がけましょう

主食

〈ご飯・パン・麺類〉

★主にエネルギーになる炭水化物・

体をきれいにする食物繊維が豊富

★毎食1品ですが、重ね食いや

過剰摂取に注意しましょう

主菜

〈肉・魚・卵・大豆製品〉

★体を作るたんぱく質が豊富

★毎食1皿、いろんな食材から

バランスよく食べましょう

牛乳・乳製品、果物

★カルシウムやビタミン類・

食物繊維が豊富

★間食等を利用して、不足しがちな

栄養素を補給





「生涯『健幸』なまち」ながと
イメージキャラクター「さっちゃん」

栄養バランスのよい食事 生涯健幸に過ごしましょう

早寝・早起き・朝ごはんのススメ

朝食摂取は、生活リズムを整え、仕事の効率アップにもつながります。「主食・主菜・副菜」のそろった質の良い朝食を食べましょう。



腹八分目がちょうどいい

暴飲暴食や偏った食事は、生活習慣病や肥満の要因につながります。適度な運動とともに適正体重を維持しましょう。



継続は力なり！

適正体重
身長m × 身長m × 2.2

1品物より定食を選ぼう



おいしく減塩をはじめよう

塩分の取りすぎは、高血圧を始めとした生活習慣病を招きます。「麺類の汁を残す」や「ソースやしょうゆは、小皿に入れて少量つける」など工夫して食べましょう。

1日の塩分摂取目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
(高血圧の人 6g 未満)

1杯塩分 4~6g



食べよう野菜 1日 350g

野菜には、身体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。また体内のナトリウムを排泄します。



1日小鉢5皿を
めざして食べよう
まずは1皿増やして！



ゆっくり食べてメタボ予防

ゆっくりよく噛んで食べることで、肥満予防につながります。また唾液が口腔ケアやがん予防等にはたります。

肥満予防

胃腸快調

がん予防

脳の活性

滑舌がよくなる



味覚の発達

お酒とおいしくつき合おう

週2日は休肝日を作りましょう。おつまみには揚げ物を避け、あっさりとした料理を選びましょう。

1日のお酒の適正量



日本酒
1合/180ml



缶チューハイ
1缶/350ml



ワイン
2杯/240ml



ビール
中瓶 1本/500ml



長門市では「食」の恵みを通じて、すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健やかな「身体」と豊かな「心」を育むとともに「食」の魅力あふれる地域づくりを目指しています。

長門市健康増進課