

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

楽しく食べよう“共食のわ”

～家族・友人・ご近所さんと楽しく食卓を囲いませんか～

栄養バランスが良好に

共食が多い人ほど「主食・主菜・副菜」がそろい、栄養面や食生活が良好になります



“楽しい食事”は “おいしい食事”

だれかと一緒に食事することで、おいしさを共有することができ、食事量も増えることで、低栄養の予防につながります



人と人とのつながりが良好

人とのコミュニケーションが食事をおいしく楽しいものにしてくれ、人間関係を良好にしてくれます



食文化を次世代に

郷土食や行事食など食の大切さを伝えることは、地域を支える力となり、地域活性化につながります



※「共食」・・・家族や友人、地域の人など、誰かと一緒に食事をする事



「生涯『健幸』なまち」なごと
イメージキャラクター“さっちー”

栄養バランスのよい食事で 低栄養を予防しましょう

1日3食バランスよく食べる

「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。1食に多く食べられないときは、間食を利用して不足した栄養素を補いましょう



ばっかり食べ・簡単食はさける

好きなものばかりや、インスタント食品ばかりだと栄養が偏ります。野菜類やキノコ類、肉・魚・卵などのおかずをそろえましょう



よく噛んで食べる

唾液の分泌が良くなり、がん予防や口腔内をきれいにする効果があります

口腔内ケア

胃腸快調

がん予防

脳の活性

滑舌がよくなる

味覚の発達



たんぱく質やカルシウムをとる

適度な運動と一緒に、肉・魚・卵・大豆製品や牛乳・乳製品を心がけて食べ、丈夫な身体を作りましょう



塩分はひかえめに

加齢で味を感じにくくなり、濃い味になりがちです。味にメリハリをつけたり、だしの活用や香味野菜を使う工夫をしましょう



こまめに水分補給を心がける

のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう

起床後

就寝前

風呂上り

朝食

夕食

10時ごろ

昼食

15時ごろ



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