



## 健康日本21あぐい計画(第3次)

### 第5回テーマ 「栄養・食生活」

私たちは、体の組織をつくる材料や活動するためのエネルギーを、体の中で全てつくることはできないため、食事で補う必要があります。栄養バランスの乱れた食生活は、体調を崩し、健康を損ねる引き金になります。

また、食事には、精神的な満足感をもたらすという役割もあります。  
健康的な食生活を営めるよう、食に関心を持ち続けることが大切です。

### 健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿)

**「適切な食事量を知り、バランスのよい食生活を実行する」**

### 実現するための「取り組み」

#### 町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 1日3食きちんと食べます
- ◇ 自分にとってちょうどよい食事量を知ります
- ◇ 1日1回以上、両手いっぱい野菜を食べます
- ◇ 外食をするときや食品を買うときは、栄養成分表示を参考にします
- ◇ 1週間に1回以上は、家族や友人などと食事をします
- ◇ 良く噛んで、15分以上の時間をかけてゆっくり食べます

#### 地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 地域や職場で食について知る機会を設けます

#### 行政の取り組み

- ◇ 広報による情報提供
- ◇ 相談業務の充実
- ◇ 食生活改善推進員と協働した食に関する情報発信
- ◇ 栄養成分表示の活用についての啓発

## 野菜を賢く食べましょう!

#### 野菜の効果

野菜には、高血圧や糖尿病、がんなどの病気の予防に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

#### 野菜摂取の目標量は350グラム

大人が1日に摂取すると望ましいとされる野菜(海藻、きのこ類含む)の量は**350グラム**です。お皿で考えると、1皿分の野菜は約70グラムです。**1日5皿**(70グラム×5皿=350グラム)野菜を食べるようにしましょう。

#### 野菜を賢く食べる工夫

- ① 味噌汁に野菜をたっぷり入れて具たくさんにする。
- ② 外食やコンビニ食では、サラダや野菜の煮物を付け合せる。
- ③ ナムルやキムチ、茹で野菜などを作り置きする。
- ④ 野菜の肉巻きフライ、きのこオムレツ、ゴーヤチャンプルなど、メインの料理に野菜を組み込む。

**問い合わせ先** 保健センター(オアシスセンター) ☎(48)1111(内1520・1521)

