

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111 (内 311・312)

『栄養編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、皆さんが健康で生きがいを持ちながら生活できるように策定した、町の健康づくり計画です。今回は、その中の「栄養」について紹介します。

私たちは、食物を口から取り入れ、その栄養成分を活用することによって生命を維持しています。

栄養素の過不足は、私たちの体にさまざまな不調をきたします。特に、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病と深いかわりがあります。

若いころから栄養に関する正しい知識を身につけ、適正な量をバランスよく取ることが大切です。



みんなで目指す目標

楽しく、バランスのよい食生活を実践する

はじめての一步の取り組み



(20歳~39歳)

・ 一日三食きちんと食べます。
・ 毎日一回以上、両手いっぱい野菜を食べます。



(40歳~64歳)

・ 自分にとってちょうどよい食事量を知ります。
・ 外食をする時や食品を買う時は、栄養成分表示を参考にします。



(65歳以上)

・ しっかり噛んで、十五分以上時間をかけてゆっくり食べます。
・ 健康づくり料理教室など、地域活動に参画します。

ステップアップの取り組み

・ 家族の団らんや人との交流を大切にするため、一週間に一回は、二人以上で食べます。
・ 週に一回以上、体重を測ります。
・ 週に一日以上、間食を取らない日をつくります。

みんなで達成しよう

	現 状 値	10年後の目標
青年期の朝食を欠食する人の割合	14.8%	10.0%
自分の適性体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	49.0%	60.0%
栄養成分表示を参考にする人の割合	30.9%	40.0%

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

1日
350グラムの
野菜を
食べましょう!!



一日に緑黄色野菜を両手に一杯、淡色野菜を両手に二杯という比率で食べるのが最適です。(野菜を生のまま刻んだ状態の分量です。)
緑黄色野菜(ほうれん草、ニンジン、トマト、ピーマンなど)
淡色野菜(白菜、キュウリ、ネギ、ナス、キャベツなど)