

健康やまぐち21
栄養・食生活
編

私たちの食生活を 考えてみませんか？

～バランスのとれた食生活の実現を目指して～

このコーナーでは今回から、「健康やまぐち21計画」で進める11の分野の健康づくりについて、一つずつご紹介いたします。

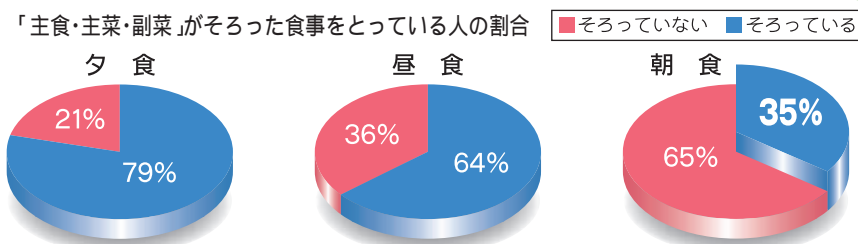
みなさんは、毎日の食事を大切にしていますか。食生活のあり方は、私たちの身体の健康、心の健康とたいへん深い関係があります。

私たちの食生活は、豊かになった反面、栄養のバランスが崩れており、そのため、がん、糖尿病などの生活習慣病が増え始めています。また、食生活を大事にすることは、私たちの生活の質を高めることにつながります。

それでは、どんな食生活が望ましいのでしょうか。まずは、みなさんの食生活を思い浮かべながら、このページにじっと目を通してください。そして、毎日の食事の時にできることから少しずつでも実践してみてください。その小さな積み重ねが、明日への健康につながります。

私たちの食生活の現状は？

平成12年11月に山口県内634世帯、1729人の方々にご協力いただき、県民健康栄養調査を行いました。この調査から、次のような食生活事情がわかりました。



「主食・主菜・副菜」がそろっていない食事は栄養の偏りにつながります。多様な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないようにしましょう。



出来ることから始めよう!

主食+主菜+副菜の組合せで、食事のバランスを!

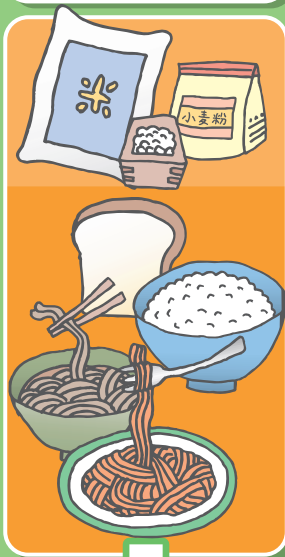
副 菜

野菜、海藻を中心としたおかず
(ビタミン、ミネラル)



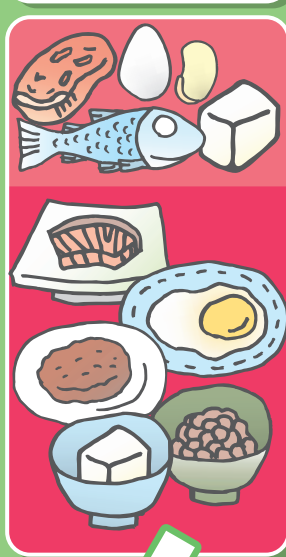
主 食

ごはん、パン、めん類(糖質)



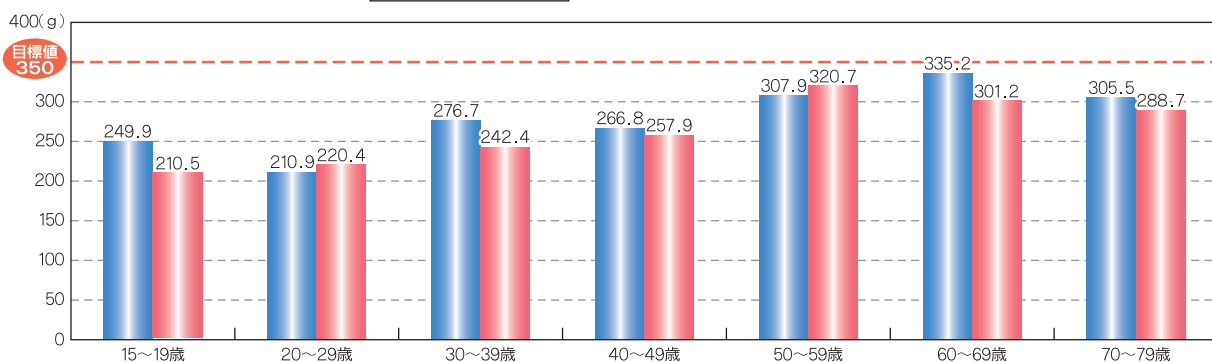
主 菜

魚、肉、卵、大豆製品などを中心としたメインのおかず(たんぱく質)



朝食で「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている人は40%以下

1日当たり摂っている野菜の量



野菜の摂り方が少ないと、食物繊維やビタミン類の不足につながります。1日に食べる野菜の量として350gを目標にして毎食摂ることを心掛けましょう。



出れることから始めよう!

1食に、このくらいの量(120~130g)の野菜を食べましょう!

■加熱した野菜なら...



片手に山盛り1杯

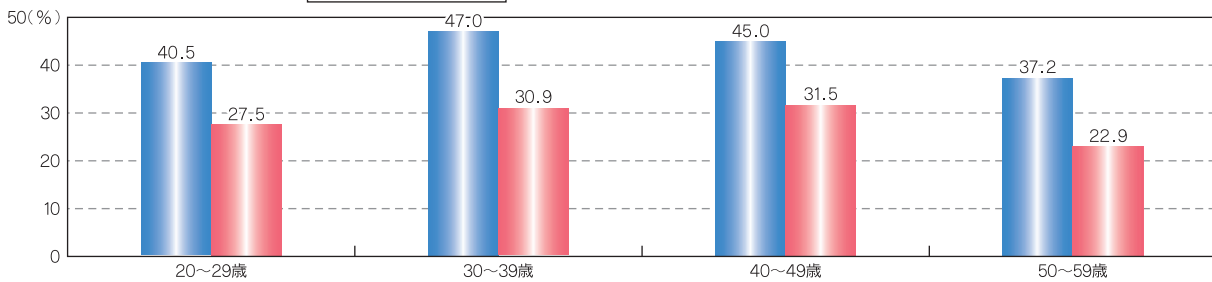
■生の野菜なら...



両手に山盛り1杯

加熱すると嵩は半分になります

昼食に占める外食の割合



働く人の昼食はどうしても外食になりがちのようです。外食をする場合は選び方がポイントとなります。選び方によっては、脂質や食塩の摂り過ぎ、ビタミン、ミネラルの不足などを招きます。



出れることから始めよう!

外食は選び方がポイント!

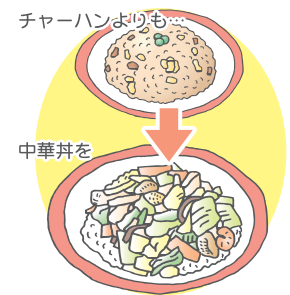
■一品ものよりも...

品数の多い定食ものを



■一品ものなら...

具の多いものを



■栄養成分表示を参考にしよう



※このマークのお店では栄養成分の表示に協力していただいています。