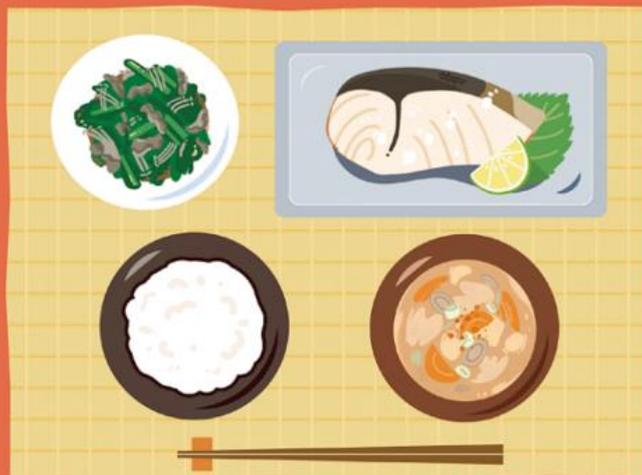


主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

長崎市民の現状

長崎市民の約 **3** 人に1人は
バランスのよい食事がとれていません

(令和6年度市民健康意識調査結果より)

主食・・・ごはん、パン、麺などを主材料とする料理

主菜・・・肉、魚、卵、大豆および大豆製品を主材料とする料理

副菜・・・野菜、芋、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類などを主材料とする料理

(長崎市健康づくり課)



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

長崎市民の現状

長崎市民の野菜摂取量は
1日あたり約 **3** 皿

(令和6年度市民健康意識調査結果より)

目標の5皿には足りていません

*1皿 70gの野菜料理を5皿食べると、1日に必要とされる
350gの野菜がとれます。

(長崎市健康づくり課)

-2



おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

長崎県民の現状

長崎県民の1日の食塩摂取量は

男性 **11.3g** 女性 **9.0g**

(令和3年度長崎県健康・栄養調査より)

目標 男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**
より多くとっています

(長崎市健康づくり課)