

9月は食生活改善普及運動です

毎年9月は「食生活改善普及運動」の期間です。
バランスの良い食事は、健康を守る第一歩。
あなたもこの機会に取り組んでみませんか？

より良い食生活のための4つのポイント

(厚生労働省ホームページより)

①主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。中食※なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。

※「中食（なかしょく）」とは、市販のお弁当やお惣菜などを買い、家や職場などに持ち帰って食べるスタイルのことです。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

②野菜を毎日1皿プラスしよう

毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせ、もう1皿分取り入れてみましょう。



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

③毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手に取りやすくておすすめです。

毎日のくらしに果物を



果物で
健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。

SMART LIFE PROJECT

④まずは1日マイナス2g、 おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。
だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく
使って、おいしく減塩してみましよう。



おいしく減塩
まずは
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
まずは-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。

健康寿命をのびよう
SMART LIFE PROJECT

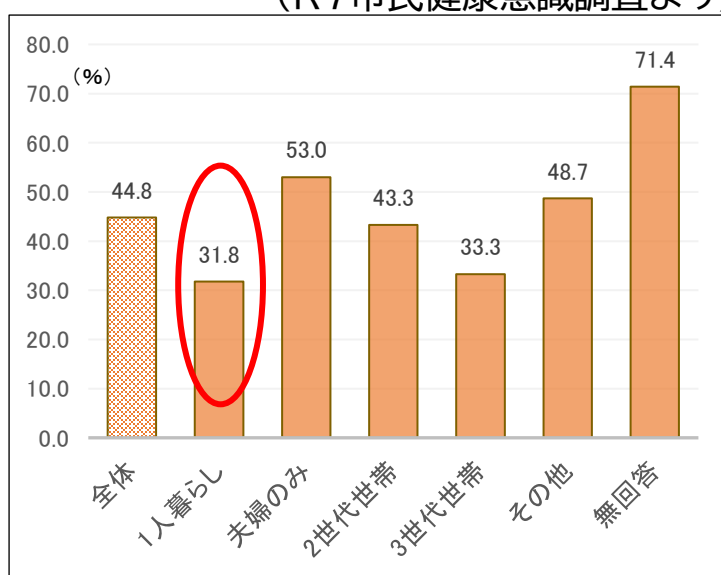
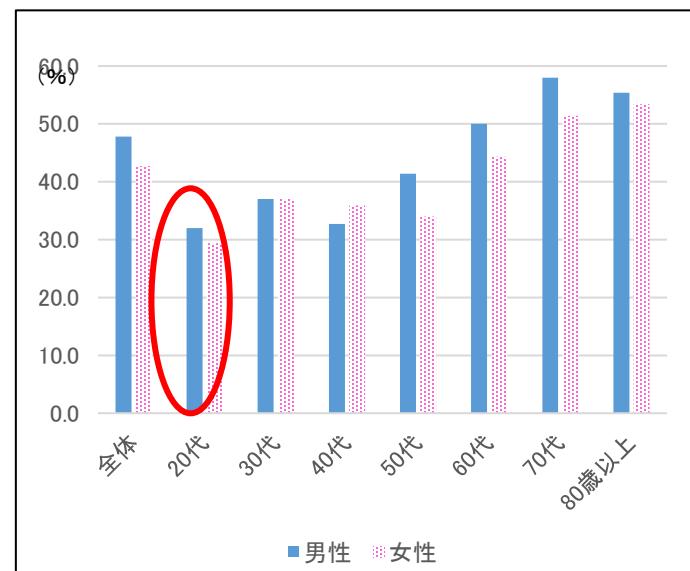
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

バランスのよい食事与健康を守ろう！

①長崎市の現状は？

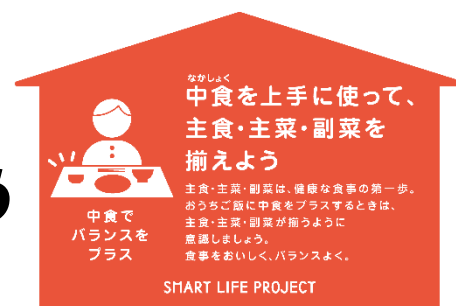
主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのがほぼ毎日ある人の割合

(R7市民健康意識調査より)



💡 20代、家族構成別では一人暮らしの方に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が少ない傾向がみられました。

②「主食・主菜・副菜」をそろえる習慣を始めましょう



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

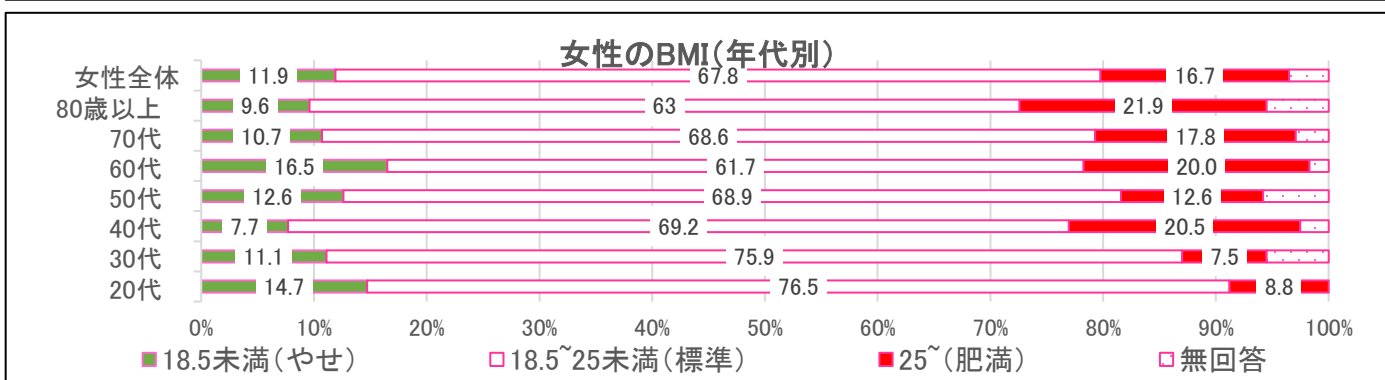
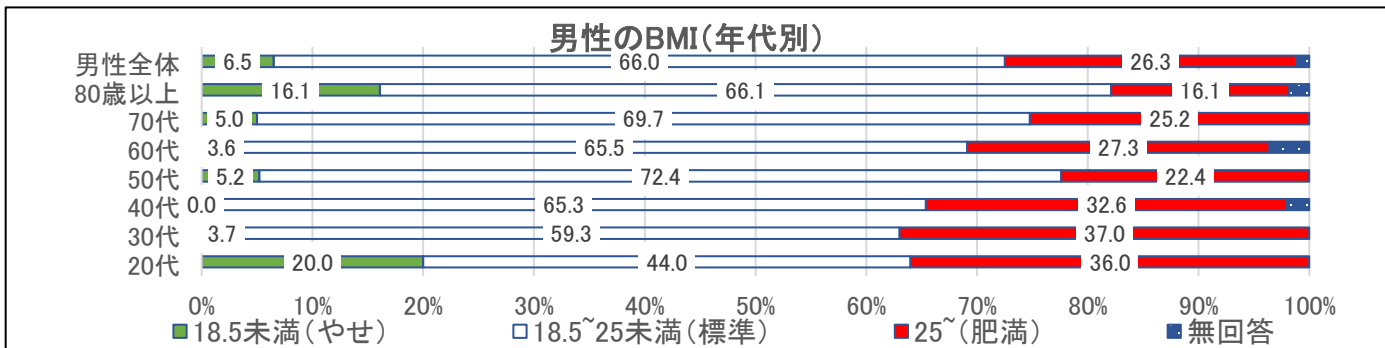
副菜

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

適正体重を維持しよう！

①長崎市の現状は？

肥満者(BMI 25以上)及びやせ(BMI 18.5未満)の割合
(R7市民健康意識調査より)



やせの割合が高いのは、男女20代と男性の80歳以上、女性の60代であり、肥満者の割合が高いのは、男性では20~40代、女性では40代・60代・80歳以上となっていました。

②あなたのBMIは？

BMIは体重と身長から計算される指標です

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

BMIの判定基準 (日本肥満学会)

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25.0未満
肥満(1度)	25.0以上30.0未満
肥満(2度)	30.0以上35.0未満
肥満(3度)	35.0以上40.0未満
肥満(4度)	40.0以上



長崎市健康づくり課

長崎市食育推進計画

長崎市では、長崎市食育推進計画を策定し、食育を推進する各々の分野が連携、協働しながら「**長崎市民一人ひとりが『食』について意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践する**」というめざす姿に向かって、取り組んでいます



生涯にわたって、健全な心身を培い、
豊かな人間性を育む

食育とは？

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとされています。

（農林水産省ホームページより）

詳しくは

長崎市ホームページへ

