

健康まえばし21 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

健康まえばし21
ホームページ



栄養・食生活



運動



休養・
こころの健康



たばこ



アルコール



歯と口の健康



健康診査



3

すべての人に
健康と福祉を



健康まえばし21は市民の健康づくりのため、7分野ごとに具体的な取組を提案しています。

今回は「栄養・食生活」について特集します。裏面の年代別の『カラダにいいことプラスワン情報』もcheck!

要チェック! 食事のバランス

バランスよく食べていない人は **約半数**

令和3年度前橋市食育に関する市民意識調査より

- あなたは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。
- ▶ほぼ毎日の人の割合:51.5%

「バランスよく食べる」って何だろう

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることです。



バランスの良い食事の例

どうして必要? 「バランスよく食べる」

主食・主菜・副菜は、体の中でののはたらきが違います。チームプレイで体の機能を維持しているため、「バランスよく食べる」必要があります。病気予防や体づくりに重要です。

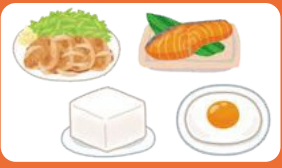
主食

体を動かす、考えるなどのエネルギーをつくる



主菜

体をつくるための材料となるたんぱく質が含まれる

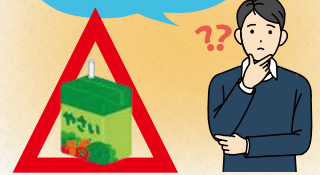


副菜

体の調子を整える



私は野菜ジュースで
摂れているから大丈夫!?



野菜の代わりにはなりません。
補助的に飲むなら食塩・砂糖控えめのものを!

1食の中だけでは難しいとしても、次の食事や翌日に調整できると良いですね◎

「バランスよく食べる」は上級編。朝食を食べていますか?

Step1 まずは朝食を食べることから

朝食の習慣がない人は
まずは一口!



朝食を食べ続けるメリット

- ①生活リズムが整う
- ②イライラが少なく心の状態が良好に
- ③仕事の効率や成績がアップ

Step2 トッピングに挑戦

パンであればツナ・ハム・コーン・
チーズ・海苔など

令和5年度
健康まえばし21健診標語

「健診は 明るい未来の サポーター」

広瀬町 唐澤 太市 さん



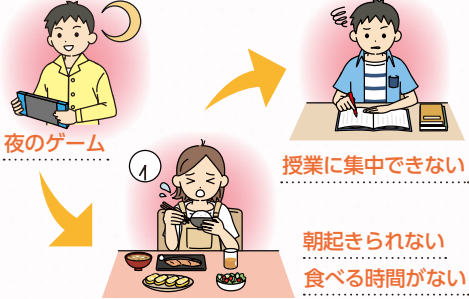
お役立ちレシピ満載
まえばし食育の森



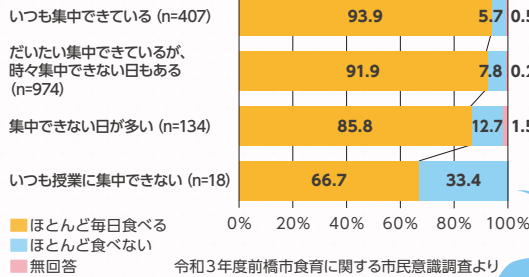
目標 妊娠期 乳幼児期 学齢期

「早起き早寝」と朝ごはんで生活リズムをつくります

夜の過ごし方に注意!



中・高校生朝食摂取と授業への集中度



楽しく健康的な食の体験を

- 1 食べる食材を一緒に選ぶ
- 2 味見のお手伝いをする
- 3 最初の一口は野菜から

6時半前に起きると
朝食を食べる率がUP!

「ほとんど食べない」
の割合が多くなる。

目標 青年期 壮年期

1日3食たべ、将来に向け健全な食生活を送ります

バランスのよい食事、自分に合った食事量で適正体重を維持します

栄養成分表示に注目

体重が気になる方は「エネルギー・脂質」、血圧が高めな方は「食塩相当量」を見て比較

栄養成分表示1包装あたり	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	2.5g

お弁当選びに
迷ったら後ろを
チェック!

コンビニ等でのお弁当選びのポイント

- 1 主食・主菜・副菜をそろえるように組み合わせる
- 2 いろいろな食材が入っているものを選ぶ
- 3 栄養成分表示をチェック!



仕事で遅く帰る人は...

夕方18時の分食をおすすめ! 夜のドカ食い防止に効果的!
「早めに主食、帰宅後におかず」

例) 夜21時に夕食を食べる人



あわせて
約800kcal
(1食分)

目標 高齢期

健康長寿を目指し、楽しい食生活を送ります

低栄養は栄養素が不足し健康な体を保てなくなる状態です。病気やダイエットをしていないのに体重が減ってきたらポイントを意識してみましょう。

低栄養予防のポイント

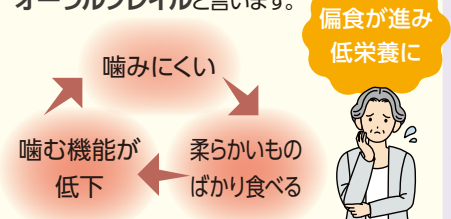
- 1 1日3食しっかり食べる
 - 2 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえる
 - 3 いろいろな食品を組み合わせる
 - 4 噛み応えのある食品を食べる
 - 5 からだを動かしてお腹を空かせる
 - 6 誰かと楽しく食事を
- 合言葉: さあにぎやか(に)いただく

食べよう! いろいろな食材 目標は1日7品目以上



大事にしたい噛む力

口腔機能の衰えを
オーラルフレイルと言います。



歯を失った場合は入れ歯等を使い、かたいものが食べられるよう治療を。

予防のために高齢期の
歯のセルフケア

