

## 生涯にわたる“食育”

様々な体験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け健全な食生活を実践できる力を育むこと・・・

おとなも子どもも、いきいきと暮らすために食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう。

にほんまつし  
けんこうづくり



## “食行動チェック”

思い当たる項目に✓をつけてみましょう

- 他の人と比べて食べる速さが早い
- 満腹になるまで食べる
- 麺類を週2回以上食べる
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数が1日1回未満
- 野菜（いも類・漬物を除く）を食べる回数が1日1回未満
- レトルト食品やインスタント食品を食べる回数が週2回以上

3つ以上✓がついたら要注意…  
肥満につながりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。

発行 二本松市役所保健福祉部健康増進課

〒969-1404 福島県二本松市油井字砂田101番地  
安達保健福祉センター

電話番号 0243-55-5110  
FAX 0243-23-1714

# おいしく食べるって、からだにいい

てきえん

## 適塩のすすめ



### ベジ・ファースト

野菜から食べ始めると、  
血糖値の急激な  
上昇が抑えられ、生活習慣病の  
予防改善が期待できます。

### 栄養成分表示を 活用しよう

ふだんよく食べる食品や使う  
調味料に、どのくらい食塩が入って  
いるか知っていますか？

食品の食べる量や頻度  
調味料の使い方を工夫  
することが“適塩”に  
つながります。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

## 主食・主菜・副菜 をそろえよう

### ふくしま“食の基本”の推進



### 主食の基本は“白米”

毎日の食事、主食はどんなものを食べて  
いますか？

おにぎり、お寿司、パン、うどん…

それらには、“見えない塩分”が  
含まれています。

白米であれば、塩分ゼロ。

まずは主食を、白米にすることから  
始めてみましょう。

## 適正体重の維持

### 肥満・生活習慣病予防

二本松市のメタボリック  
シンドローム該当者率は、  
21.0%です。

同時に、小学生の肥満傾向児  
の出現率は11.4%、

中学生は14.8%となっており、

おとなも子どもも肥満傾向にあります。

家族で、肥満予防を意識することが  
大切です。

令和2年度の全国のメタボ率は20.6%

福島県のメタボ率は23.1%と

過去最悪となっています。

