### 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・・・

おとなもこどもも、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。

◎問い合わせ…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 0243-55-5109 FAX 0243-23-1714 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・<mark>副菜を揃えて</mark> 食べる回数が | 日 | 回未満
- □ 野菜(いも類・漬物を除く)を食べる 回数が | 日 | 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。

# おいしく食べるって、からだにいい

# 適塩のすすめ

### 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。

## 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(Og)当たり 熱量 Okcal たんぱく質 Og 脂質 Og 炭水化物 Og 食塩相当量 Og

# 主食・主菜・副菜をそろえよう

## ふくしま"食の基本"の推進





## 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。

# 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13.3%、

中学生は14.3%となっており、

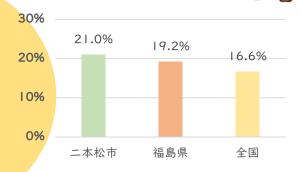
おとなもこどもも肥満傾向にあります。

家族で、肥満<mark>予防を意識すること</mark>が 大切です。

令和3年度の全国のメタボ率は16.6%

福島県のメタボ率は19.2%

となっています。



参考:国保データベース(令和3年度)