

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。

◎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

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

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(〇g)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



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。

