

# 食生活指針

## 食事を楽しみましょう

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

## 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

## 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

## ごはんなどの穀類をしっかり

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

## 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

## 自分の食生活を見直してみよう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。



## 食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

## 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

## 食文化や地域の産物を活かして、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れ、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

## 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



日々、生活するうえで、自分自身の良い健康を保ち、そして増進させるためには、「適度な運動」「十分な栄養」「十分な休養」を毎日の生活の中で、どのように習慣として定着させるかが重要です。また、それら運動・栄養・休養は互いに独立しておらず、それぞれはお互いに関係しています。例えば、運動と栄養の関係では、食事をしなければ、運動するエネルギーは得られないですし、運動しなければ食欲がわかないというこ

とは実感していただけたらと思います。休養と栄養の関係でも、ストレスや疲労で、食欲がなくなるなど、密接な関わりをしています。先月号では、「適度な運動」として、「ウォーキング」をテーマに、運動の実践方法について紹介しました。今月号では、栄養について、特に食生活について、考えてみましょう。

みすぎて「など・・・ありませんか？」すぐには思い浮かばない方もいるかもしれません。日々の生活の中で、何気ない行動の中に食生活がある方も多いかもしれません。これらの問題点を含め、あなたの食生活が、日々の生活を支え、あなたの現在の健康を支えていると言えます。

### よりよい食生活を送るために

現在、あなたはどのような食生活をされていますか？今までの自分自身の日々の食生活について、振り返ってみてください。例えば、「朝食はご飯と味噌汁と納豆です」「友達と楽しく焼酎を飲むのが好きです」「冬は毎週末に鍋をします」など・・・思い浮かびましたでしょうか？次に、自分の食生活で問題だと思われるところはどこでしょうか？例えば、「最近、朝ごはんを食べない」「最近、揚げ物が多い」「宴会続きで、お酒を飲

先程の食生活を振り返った中で、どれくらい問題点がありましたでしょうか。それでは、よりよい食生活とはどのような食生活なのでしょう？次のページに食生活の指針（目標）を示しました。この指針をよりよい食生活の目安にしてみてください。表のように、食生活には多くの役割があります。例えば、グループで食事をしたり、友人と食事をしたりと食べるということが人と人の潤滑油の役目を、更に、生活習慣病を初めとする多くの病気を予防するという役目を

果たしたり、地域文化の貢献などの役目を果たしています。本指針と照らし合わせながら、自分自身の食生活が目安に近づけるようにしましょう。そして、よい健康を保つためには、これらの役割を十分に生かすことによって、よりよい食生活を送ることができるよう



こんにちは  
栄養士です

# よりよい食生活を送るために

保健福祉課  
保健指導係  
電話 52-2144