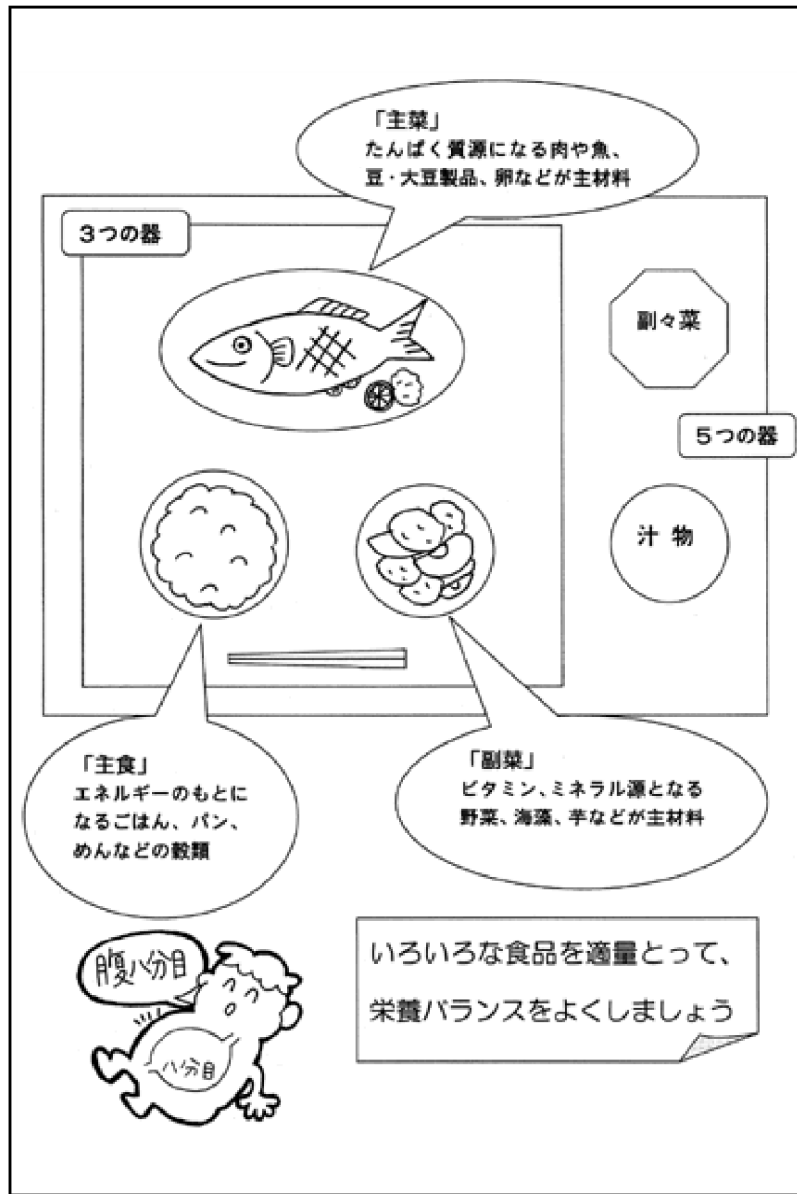


# 生活習慣病予防のための食生活



食事は健康維持に欠かすことのできない大切なものです。しかし最近では朝食の欠食、野菜不足、脂肪の摂り過ぎなどさまざまな問題が多くなっています。

食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

バランスよく栄養をとるには、主食、主菜、副菜の「3つの器」を揃えることです。夕食など副菜（副々菜）と具だくさん

の汁物を加えて「5つの器」にすれば、さらにバランスアップします。ただし、汁物やスープと、塩分過剰になりやすいので注意しましょう。

## \*食生活チェックポイントアドバイス

### ☆朝食を食べましょう

朝食の欠食は、脳や体のエネルギー源が不足して集中力がなくなり、イライラしたり、ボーッとしたりしてしまいます。また、朝食欠食の反動で、昼食や夕食を食べ過ぎる危険もあります。

### ☆腹八分目を心掛けましょう

過食は肥満やさまざまな生活習慣病をひきおこしてしまいます。間食や夜食も控え、エネルギーの過剰摂取を防ぎましょう。

### ☆塩分は一日10g以下にしましょう

塩分の過剰摂取は高血圧の原因となります。うす味を心掛け、塩辛い食品は控えめにしましょう。

### ☆脂肪はとりすぎない

脂っこい食事や肉類の摂り過ぎは、高脂血症や動脈硬化の原因となります。

揚げ物やマヨネーズ等の油料理が多くなり過ぎないようにしましょう。また、肉料理ばかりに偏らないように魚料理を上手に取り入れましょう。

### 問い合わせ先

ほけん課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3811

吾北総合支所ほけん福祉課

☎867-2312

本川総合支所ほけん福祉課

☎869-2114