

かがわまんできん食生活指針

～熟す世代の食生活指針(45～64歳)～

課題：ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を！

1. 食事で心も体もバランスを

●1日3食、3つの器で、30食品を目標に



飯・パン・めんなどの粉類

魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理

野菜や芋を使った料理

●朝ごはんは心と身体のウォーミングアップを

朝ごはんは、一日の始まりです。
しっかり食べて、元気に活動しましょう。



お手軽バランス朝食の例

主食(1つ)(SV)
オムスビ

副菜(1つ)(SV)
トマト

主菜(1つ)(SV)
卵



〔食事(バランスガイド)〕厚生労働省・農林水産省

●取り戻そう！
野菜のパワーで
若さの源を



2. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう

●食事と運動で適正体重に

あなたの適正体重は

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

日常生活の中で体を動かす工夫をしましょう。

●ときどき測ろうお腹のまわり

腹囲1cmは体重約1kgに相当します。
とすると腹囲サイズを5cm減らすには？

●正しい健康情報を活用しよう



◆メタボリックシンドロームの診断基準◆

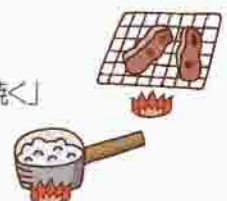
- 必須項目
- 1 内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)
- +
- 選択項目
- これらの項目のうち2項目以上
- 2 高トリグリセライド(中性脂肪)血症 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dl}$
 - 3 最大(収縮期)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または最小(拡張期)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
 - 4 空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

●塩分や脂っこいものは控えめに

減塩のポイント

- ① 麺類の汁は全部飲まない。
- ② 醤油やソースは、まず味をみてから。
- ③ 酸味や香りを上手に使って！

「蒸す」「茹でる」「和える」「焼く」
など調理法で脂肪の
摂取量を減らせます。



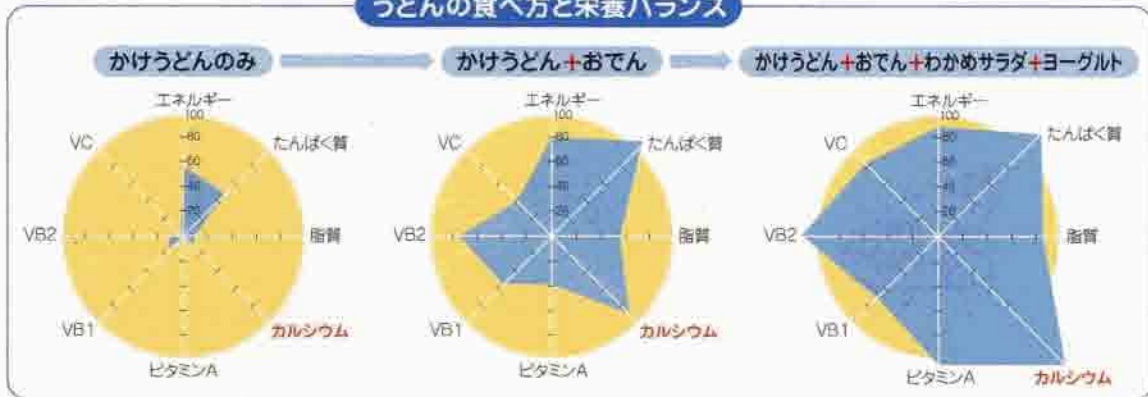
3. 骨粗鬆症を予防しよう

●食事にプラスして食べよう 牛乳・乳製品

健やかな老後のためにカルシウムの摂取量は多めにしましょう。消化吸収のよい牛乳、乳製品を積極的に摂りましょう。



うどんの食べ方と栄養バランス



●瀬戸の小魚や大豆のよさを見直そう

小魚や大豆は、カルシウムがいっぱいです。しっかり噛める和食スタイルの食事は日本の宝です。



4. あたたかさあふれる食事は次世代へのつなぎ役

●家族との食事でビタミン“愛”を



●禁煙・節酒は自分や家族への思いやり

ご自分と家族のために禁煙・節酒をしてみませんか。

適量のお酒



わけて快適
やめて健康
たばこの煙

●さぬきの味で一家だんらん

郷土香川が培ってきたさぬきの味を家庭で味わいましょう。



お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで