

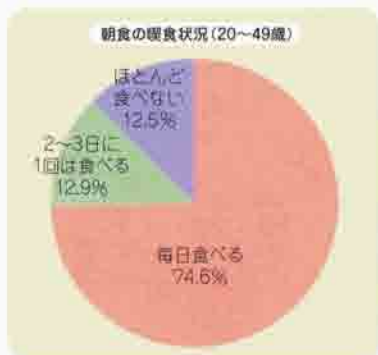
かがわまんできん食生活指針

～働き盛りの世代の食生活指針(25～44歳)～

課題：家族みんなで健康づくり！

1. バランスのとれた食事をこころがけよう

- 1日の活力源、朝ごはんを
しっかり食べよう



〔平成16年 県民健康・栄養調査〕



- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をとろう

- 1日に食べる目安は…

主食：ごはん、パン、うどん…………… ごはん(中盛り)だったら4杯程度
 主菜：肉、魚、卵、大豆料理…………… 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理… 野菜料理5皿程度
 牛乳・乳製品…………… 牛乳だったら1本程度
 果物…………… みかんだったら2個程度

食事バランスガイドは、
日本伝統のコマがイメージです。
バランスが悪いと倒れてしまいます。
コマを正しく回すには、

- ①適量でバランスのよい食事
- ②十分な水分
- ③菓子や嗜好飲料は楽しく適度に
- ④適切な運動 が必要です。



〔食事バランスガイド〕厚生労働省、農林水産省

さん、さん、さんまる
3・3・30運動



2. 野菜と乳製品は努めて食べよう

- 1日5皿【350g】の野菜料理を食べよう

1日にとりたい野菜の量は**350g**ですが、20歳代～40歳代の方は、
平均150g不足しています。〔平成16年 県民健康・栄養調査〕

※野菜料理1皿は約70gです。



両手いっぱいが目分量です。

- 1日1回は、乳製品・果物を食べよう



3. 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

適正体重と腹囲を知ろう。

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

いろいろ食べても食べすぎない。
日常生活の中で体を動かす工夫をしよう。
アルコールはほどほどに。



●塩分や脂っこいものは控えめに

うす味でメタボリックシンドローム予防。

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う!

調理法の見直しで適正な脂肪摂取を。
「蒸す」「茹でる」「焼く」
で余分な脂をカット。

◆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 ≥ 85cm
女性 ≥ 90cm
(内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100cm²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 ≥ 150mg/dl
かつ/または
低HDLコレステロール血症 < 40mg/dl

③ 最大(収縮期)血圧 ≥ 130mmHg
かつ/または
最小(拡張期)血圧 ≥ 85mmHg

④ 空腹時高血糖 ≥ 110mg/dl

●正しい健康情報を活用しよう



外食のエネルギー表示を
食べ過ぎ防止にいかそう。

外食メニューの選び方

- ① 単品メニューより定食メニューを選ぶ。
- ② 同じメニューが続かないようにする。
- ③ 揚げ物よりも煮物・焼き物を選ぶ。
- ④ 具(野菜)の多いメニューを選ぶ。

バランスメニュー

栄養成分表示
エネルギー ○kJ
たんぱく質 ○g



4. 次世代を担う子どもに食育を

●手作りの味を子どもたちに伝えよう



●家族そろって食卓を囲もう



●さぬきの食文化や地域・家庭の食文化を大切にしよう



しっぽうどん



てっぱい



いりご飯



しょうゆ豆



あん餅雑煮



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