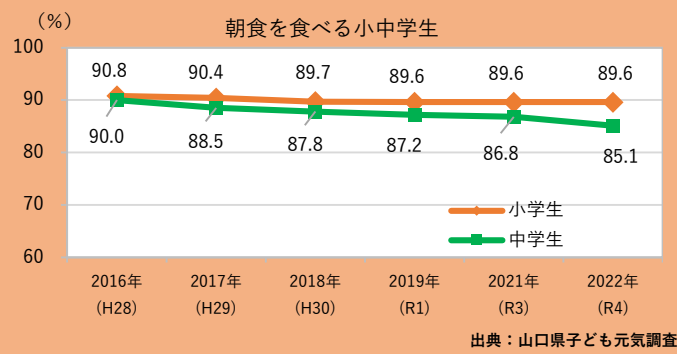
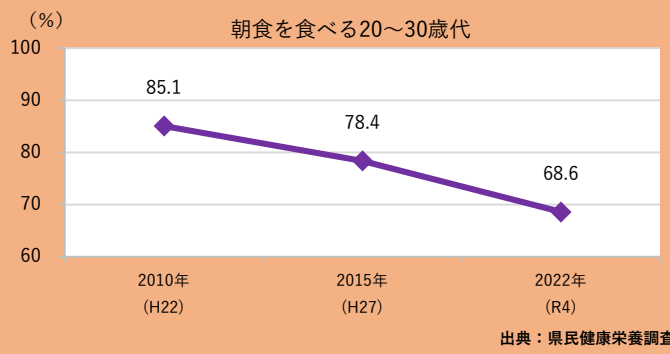


山口県のみなさん ちゃんと食べちよる？

山口県では、県民誰もが生涯を通じて、健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくり推進の取組を展開しています。しかしながら、栄養・食生活に関する様々な問題が生じています・・・。

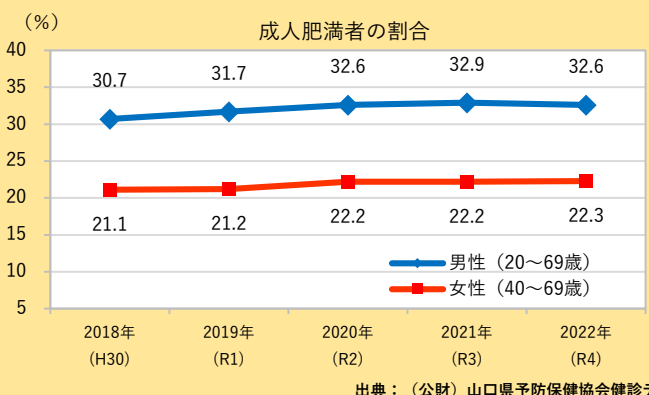
朝食を食べている若者は減少中・・・。

つまり、朝食を食べない若者が増えていますが、朝食を食べないと身体の不調につながります。



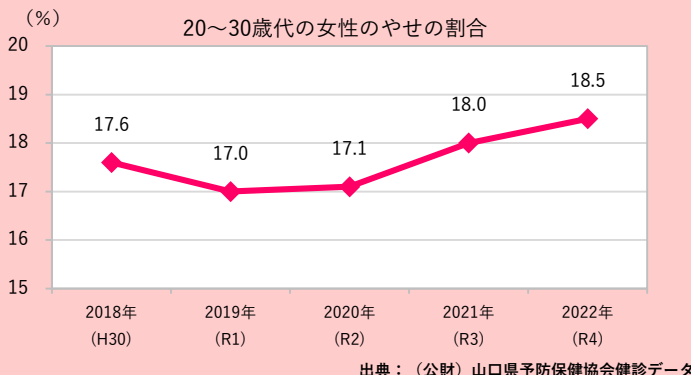
肥満の人が増えている！？

肥満は様々な生活習慣病の要因となります。



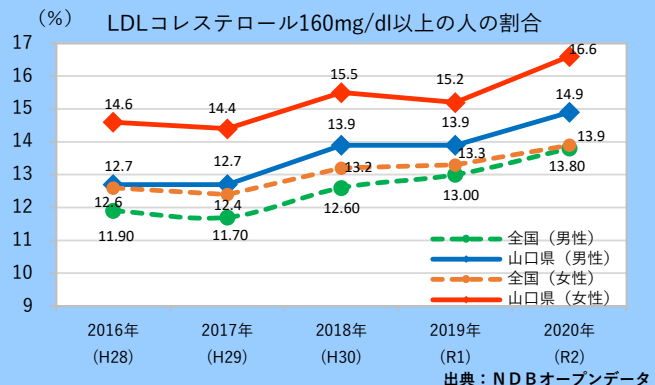
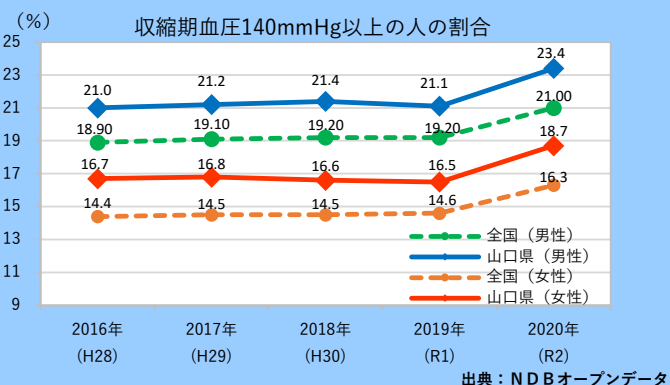
若い女性のやせも増加中！

女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産等のリスクと関連があります。



高血圧や脂質異常の人の割合が全国よりも高い！？

これらの数値が悪くなるのは食事の内容が影響している可能性があります。



食べ物で作る、あなたの健康。

健康のために食事が大事なのはわかるけど、どう食べればいいの？

朝食は欠かさず食べましょう

朝食を食べないと・・・



お腹が空いてないから朝食を食べなくてもいいよね。眠いし。



- ・脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して集中力がなくなり、勉強や仕事がかたどりません。
- ・体温が上がらず、体を動かすエネルギーも不足するので、元気に活動できません。
- ・空腹感からお菓子をたくさん食べたり、昼食を早食いで食べすぎたりして、肥満や生活習慣病の原因になります。
- ・1日に必要な栄養素を適切に摂ることができず、栄養素不足となる可能性があります。

まずは何か食べることを習慣にしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえましょう

お腹が減ったら、好きな食べ物をいっぱい食べちゃえ。



食事を作ったり、選んだりするときには、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面、見た目もバランスの良い食事になります。

副 菜

野菜、きのこ類、海藻類など

主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

主 食

ごはん、パン、麺類など

主に炭水化物によるエネルギーの供給源

主 菜

魚、肉、卵、大豆製品など

主にたんぱく質や脂質の供給源

汁 物

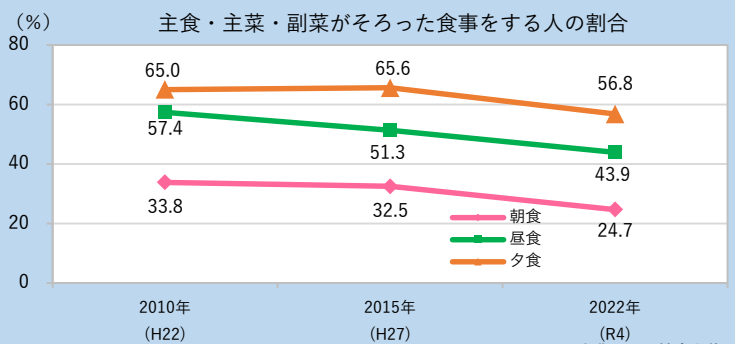
みそ汁、スープなど

材料によっては、主菜や副菜を補足



主食・主菜・副菜がそろった食事をする人の割合は減少しています。

必要な栄養素を摂るためにも、1食でも多く、そろえていきましょう。



コンビニや外食利用が多くても、

主食・主菜・副菜

をそろえれば、バランスよく食べられます。

でも、**食塩の摂りすぎ**には気をつけて！

コンビニ編

コンビニはお惣菜だけでなく、レトルト食品や冷凍食品がそろっているので、いろいろ組み合わせて美味しく食べられます。
主食・主菜・副菜を上手に組み合わせて選んでみましょう。

主菜



副菜



主食



主食



主菜



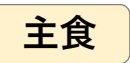
副菜



主菜



主食



副菜



外食編

丼、めん類などには、セットメニューやサイドメニューで、野菜料理をプラス！



+





+





+



主食

主菜

副菜

汁物

定食やワンプレートものを選ぶと、主食・主菜・副菜がそろえやすいです。

副菜



主菜



主食



汁物



汁物



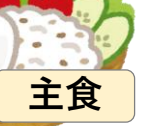
副菜



主菜



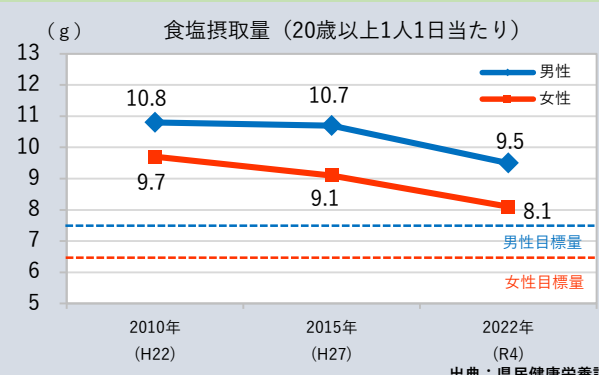
主食



食塩は、摂り過ぎ

ているのです！

食塩摂取量は減少していますが、まだまだ目標量を超えています。食塩の摂り過ぎは、高血圧などの生活習慣病の原因となります。
コンビニやスーパーの食品、外食メニューには**食塩相当量**を表示しているものもあるので、食べる前にチェックしてみましょう。



コンビニや外食に少し飽きてきたかも…。

そんな時は、自分で作ってみませんか？
冷凍食材、カット野菜等を使えば手軽に作れますよ。



冷凍食材を活用

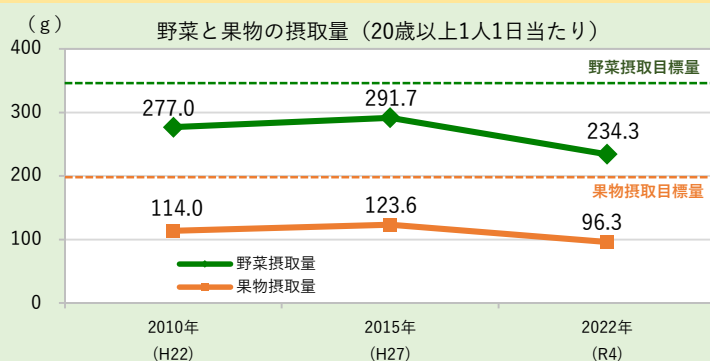


カット野菜等を活用



野菜と果物を 食べていない！？

野菜と果物の摂取量は年々、低下しています。
それぞれの目標量を満たして食べることで、
生活習慣病の予防が期待できます。



食後のデザートに、冷凍フルーツやフルーツ缶はどうですか？
そのまま食べてもいいし、スイーツにアレンジして、果物をおいしく食べましょう。



山口県のホームページでは、食塩控えめで野菜がたっぷり摂れるレシピを公開中。

