



# みんなで進めよう 健康日高21

バランスの良い食生活を心掛けましょう

町では、管内各市町、住民代表の方々、御坊保健所とともに、『健康日高21（第2次）』を策定しました。

健康日高21（第2次）は、地域の人々が元気にいきいきと生活できるように健康づくりを地域全体で推進することを目指しています。

目標分野は次の6項目です。

- ①栄養・食生活      ②身体活動      ③休養・こころの健康
- ④酒・たばこ      ⑤歯・口の健康      ⑥生活習慣病



## 「栄養・食生活」についての、ライフステージ別の取り組み

### ●乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は『食習慣』を決める第一歩となる大切な時期です。生涯にわたる健康づくりのため、良い食習慣を身につけましょう。

- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) さまざまな食べ物を五感を使って味わうことで好き嫌いをつくらないようにします。
- (4) 身体や口の発育に応じた食べ物の「大きさ・硬さ」に注意します。
- (5) 食事前の手洗いなど、衛生管理を身につけます。



### ●学齢期(6～18歳)



学齢期は心身ともに著しい成長が見られ、正しい生活習慣と食習慣を学ぶことが必要な時期です。家庭や学校などで楽しく食事する機会を通じ、規則正しい生活習慣と3食きちんと食べる習慣を身につけるとともに、体験学習などを通して食の大切さを学ぶことも大切です。

また、無理なダイエットによる過食や拒食、間食や夜食の摂りすぎによる肥満などで栄養摂取のバランスが崩れ、健康問題も生じやすい時期です。健康的な食生活と食事リズムを身に付け、生活に合わせて食生活を自己管理できるようにすることが大切です。

- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) 成長に必要なバランスのとれた食事内容を工夫し、自立のための調理技術を身に付け、食事を提供するの楽しみを実感します。
- (4) 生活習慣病の知識を持ち、規則正しい生活リズム・食生活をします。
- (5) 地元で採れたもの(地場産)をもっと食べるようにします。
- (6) 様々な旬の食材を使った食事を通じ、味覚や知識を広げます。
- (7) 食品のロスを減らし食と環境について考えます。

## ●成人期(19～64歳)

成人期は生活が大きく変わり、心身とも充実し働き盛りの時期ですが、単身生活を始める人が増え、生活が不規則になったり朝食を欠食する人が多くなってきます。

また、多忙により自分の健康管理が疎かになる傾向があり、身体的、精神的ストレスにさらされやすい時期です。そのため、自らの健康状態を把握し、食生活と生活習慣を見直すとともに健康維持・増進を図ることが大切です。



- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 家族が揃って食卓を囲み、大人がおいしく食べている様子を見せます。
- (3) 適切な食事量、栄養バランス、食の安全など、食に関する知識を習得します。
- (4) 健康診断を受け、健康の維持・改善のため適切な食事、定期的な運動、体重測定を実施しメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善に努めます。

## ●高齢期(65歳以上)

高齢期は、生活環境が変化するとともに身体及び生活機能の低下が進み、健康問題も大きくなる時期です。

この時期、一人暮らしの割合も高くなることから、積極的に家族や友人と楽しく食事をする機会を持ち、社会とのつながりを継続するとともに、気力、知力を高める環境づくりと正しい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践することが大切です。



- (1) 1日3食の規則正しい食事のもとに、生活のリズムをつくります。
- (2) 適切な食事量、栄養バランス、食の安全など、食に関する知識を習得します。
- (3) 食欲の増進のため、ボランティア活動や社会参加します。

## 1日3回、3つのお皿を揃えよう

近年、ライフスタイルの変化により、過食や無理なダイエット、朝食抜きなどの食習慣の乱れが問題となっています。栄養バランスの乱れは、健康を損ない、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。偏りがないように、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。

バランスのよい食生活の基本は、「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿を毎食用意することです。さらに、「牛乳・乳製品」「果物」をプラスするとさらにバランスがよくなります。

### <主食>…ごはん、パン、麺類など

炭水化物を多く含み体や脳を動かすエネルギーになります。毎食1皿を目安にとりましょう。「ラーメンとチャーハン」「うどんとおにぎり」など主食の重ね食いはエネルギーや糖質の摂りすぎになるので注意しましょう。

### <主菜>…魚、肉、卵、大豆製品など

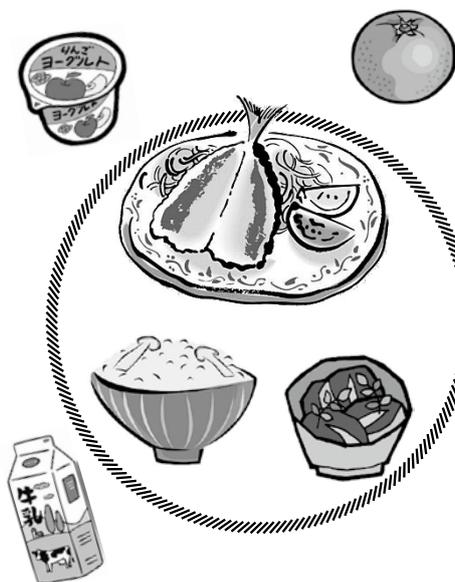
たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくるもとになります。副食の中心となるものです。

1回の食事に1皿、1日分では4皿程度を目安にとりましょう。摂りすぎは肥満や生活習慣病にもつながるので注意しましょう。

### <副菜>…野菜、海藻、きのこなどを使った料理

ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えてくれます。

毎食1～2皿を目安にとりましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)