

号外編

しっす

Let's 食育

生活習慣病の予防・改善に取り組もう！

～地域社会における食育の推進～



生活習慣病予防のためには、「バランスの良い食事をとる」ことがいいとされています。栄養のバランスが崩れると、体の調子が悪くなったり、さまざま病気にかかりやすくなります。近年、壮年期以降だけでなく、子どもたちの間にも生活習慣病やその予備群が増加しています。自身の、家族の食のあり方を今一度見直し、規則正しい生活習慣を心がけましょう！

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度な飲酒
- 過度なストレス

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

不健康な生活習慣

メタボリックシンドローム

生活機能の低下
要介護状態

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

おいしく、楽しく、バランスよく“食生活指針”

食事を楽しみましょう。



1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・生活習慣病予防や改善のために、普段から食生活に気をつけている人の割合の増加 (現状) 62.8% → (目標) 75%以上



令和6年
11月発行