

～ 新成人のみなさん 自分の食生活を見直してみよう ～

本市では、不健康な生活習慣（食べ過ぎ・運動不足など）が引き起こす生活習慣病（がん・心臓病・脳卒中）が、死因の半数以上を占めており、また40歳代～50歳代男性の約3割が肥満という現状があります。生活習慣病は、その多くが若い時からの不健康な生活習慣の積み重ねで発症し、健康寿命（※）延伸の最大の敵です。若いうちからの健康的な生活習慣の取組が、健康寿命の延伸にもつながります。

20歳を迎えた皆さん、是非、将来を見据えて、健康を意識した食生活の実践に取り組みましょう。

※日常生活が制限されることなく、生活できる期間

参考：「平成28年度 宇都宮市食育に関する意識調査」「平成27年人口動態調査（厚生労働省）」

本市の食育の現状

食育とは…

生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

20歳代30歳代の若い世代は、他の世代と比べて、朝食欠食、女性のやせ、栄養バランスのよい食事の実践などの点で課題が多い

「平成28年度 宇都宮市食育に関する意識調査」より

食事のポイント

- ・朝ごはんを食べる
- ・栄養のバランスを考える
- ・間食をとる場合は、適度にとる

健康の秘訣は

バランスのよい食事

朝ごはんを食べないと…

脳や身体にエネルギーが届かず、思考力の低下を招き、だるさや疲れやすさを感じやすくなります。また、胃の中が空っぽの状態になっているため、お昼などの次の食事でエネルギーを蓄えようとし、太りやすい体質になってしまいます。

栄養のバランスとは…

食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、1日3回とりましょう。また、1日の中で、乳製品・果物も取り入れましょう。

主菜：肉類、魚介類、卵類
大豆・大豆製品

副菜：野菜類、きのこ類
いも類、海藻

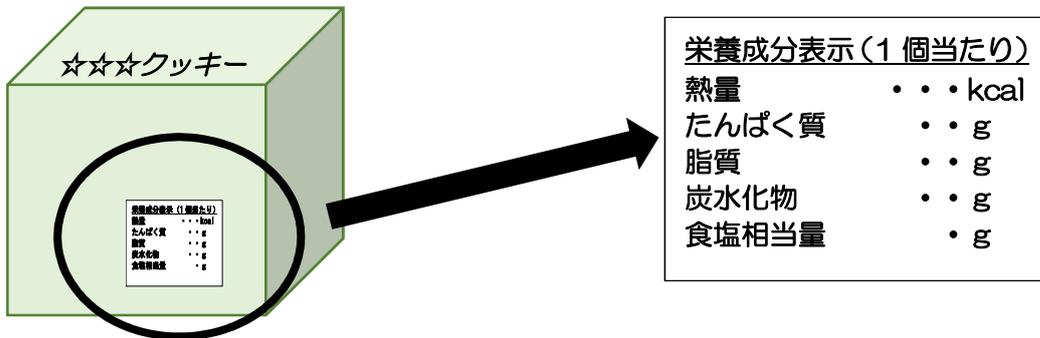
主食：ごはん、パン、麺類



食品は、それぞれに異なる栄養素を含んでいます。いろいろな食品を選んで、組み合わせることで、健康の維持・増進に必要な栄養バランスを確保することができます。

適度な間食とは…

食品のパッケージには、栄養成分が表示されていますので、栄養成分表示を参考に、**1日200kcal以下**を目安にとりましょう。栄養成分表示は「1袋あたり」や「1個（0g）あたり」など、いろいろな単位で記載されていますので、注意しましょう。



生活習慣病予防のために こんなことにも気を付けて…

～野菜をたっぷりにとって、薄味を心掛けましょう～

成人が1日に食べたい **野菜の量は 350g以上** です。

野菜350gを料理にすると、**小鉢 約5皿分**です。煮る・蒸す・炒めるなど火を通すとカサが減って、たくさん食べられます。また、朝食を抜くと、残り2食で350gの野菜をとることは難しいので、朝食もしっかりとって、毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。



「平成28年度県民健康・栄養調査」より

食育については、市ホームページにも掲載されています ↓
<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/index.html>



【お問い合わせ】 宇都宮市保健福祉部 保健所健康増進課
TEL/028-626-1126