

20歳を迎えた皆さん！

食生活見直してみませんか？

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）」

宇都宮市の食育の現状

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3つ

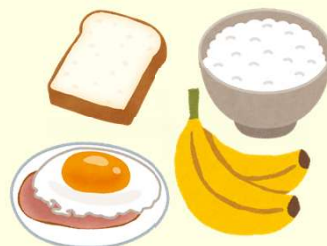
POINT① 朝ごはんを食べる！

朝ごはんの欠食

脳・身体にエネルギーが届かない

疲れを感じやすくなり思考力低下

胃の中が空の状態になっていると次の食事でエネルギーを蓄えようと太りやすい体質に！！



POINT② 栄養のバランスを考える！

主食・主菜・副菜をそろえ1日3回とりましょう！

副菜

野菜類 きのこと類
いも類、海藻

主食

ごはん パン 麺類



主菜

肉類
魚介類
卵類大豆
大豆製品



1日の中で
乳製品・果物も
取り入れましょう

Point③ 間食は適度に取り！

食品のパッケージにある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」
「1個（〇g）あたり」
など、色々な単位で
記載されているので注意△

アイス
小1個



おにぎり
1個



どら焼き
1個



200kcal
の目安

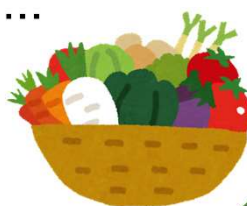
栄養成分表示(1個当たり)

熱量 …kcal
たんぱく質 …g
脂質 …g
炭水化物 …g
食塩相当量 …g



生活習慣病予防のために △ こんなことにも気を付けて…
野菜をたっぷりとり、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**



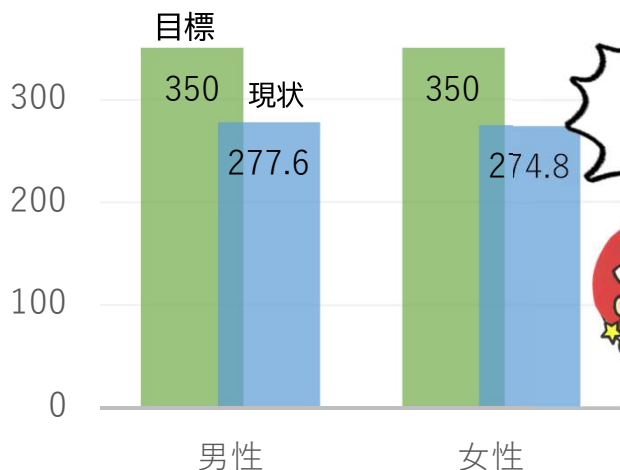
火を通す(煮る・蒸す・焼くなど)と
カサが減って沢山食べられます。

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、朝食もしっかりとり、
毎食1~2皿の野菜料理を食べましょう！

小鉢
約**5皿分**



野菜の摂取量

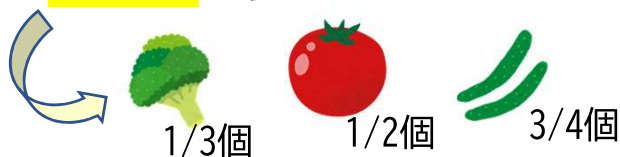


あと
1皿分！



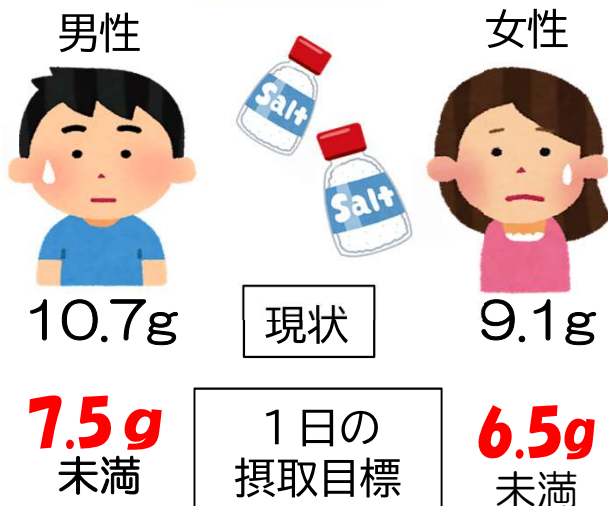
「平成28年度県民健康・栄養調査」より

70g以上足りていない！



食育に関する動画を配信⇒

食塩の摂取量



男性3g以上 女性2.5g以上

減塩が必要！

健康つつみやきちゃんねる

