

# 健康情報紙 健康は食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

令和元年度 第2号



9月は

## 健康増進普及月間

～食生活改善普及運動を実施しています～

食事編

### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



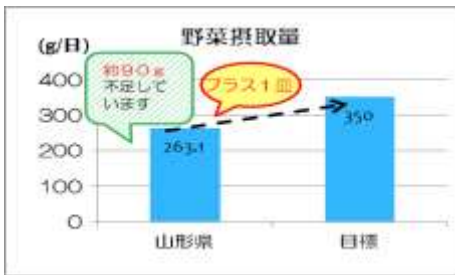
野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



バランスが大事なんだね！

1日3食きちんと食事をとりましょう。

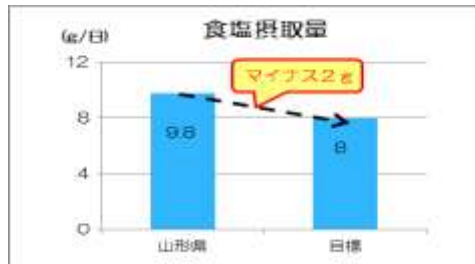
9月は食生活改善普及運動-健康増進普及月間です。



### 野菜を摂りましょう

野菜90g

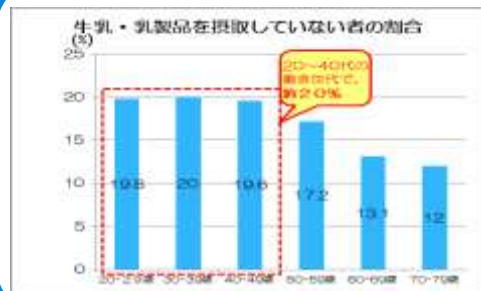
約90gを摂取するには...

### 塩の摂取量を減らしましょう

#### 減塩のコツ

- 麺類の汁は残す
- みそ汁は具たくさんにする
- 調味料は「かける」より「つける」
- 減塩タイプの食品・調味料に！



### 牛乳・乳製品を摂りましょう

カルシウム摂取が不足する  
20～40代の働き世代は、積極的にカルシウムを多く含む食品を摂取しましょう。



牛乳(200ml)  
Ca 227mg



スライスチーズ  
1枚(18g)  
Ca 113mg

### ★出前講座を実施しています★

最上総合支庁では、健康づくりに関する職員出前講座を実施しております。生活習慣病予防やたばこ健康について等の講話を行っていますので、ぜひ、従業員の皆様の健康管理や各種研修会等にご活用ください。

### 【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課  
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034  
TEL:0233-29-1267