



けんこうだより♪

【令和 8 年 8 月発行】
健康地域医療課 成人保健係
TEL 0277-44-8247（直通）



本格的な暑さになりましたね。みなさん体調はいかがでしょう？
今回のテーマは『栄養』です。熱中症予防のためにも、食事は毎日 3 食しっかりととりましょう。
また、病気を予防するためには、ただ食事をするだけでなく、栄養バランスを考えた食事を心がけることが大切です！

今月のテーマ 「栄養」

バランスの良い食事とは？

主食、主菜、副菜が 1 食にそろった食事のことを言います。また、乳製品や果物を 1 日 1 回程度食べると、さらにバランスが整います。栄養素には、それぞれ役割があり、どれも体にとっては重要ですので、バランスよくとりましょう♪



< 栄養とその役割 >

	食品例	役割
主食 (炭水化物)	お米、パン、 麺類、いも類	体や脳のエネルギー源になります。炭水化物を食べないと、疲れやすくなったり、集中力が落ちたりすることもあるため、しっかり食べることが大切です！
主菜 (たんぱく質)	肉、魚、卵 大豆製品	筋肉や皮膚だけでなく、髪や爪などを作る材料です。代謝を維持することにもつながるため、年を重ねれば重ねるほど意識してとりたいものです。
副菜	野菜、海藻類	食物繊維が豊富で血糖値の急上昇を防いだり、便秘予防に効果があります。また、カリウムが多く含まれるため、血圧の調整やむくみ防止にもつながります。
乳製品	牛乳、チーズ ヨーグルト	骨や歯を強くするカルシウムが豊富に含まれています。また腸内環境を整える効果もあります。
果物	りんご、もも みかん	ビタミンが多く含まれているため、疲労回復に効果があります。1 日 200gを目安にとると良いです。

バランスの偏った食事を続けるとどうなる・・・？

体に必要な栄養が偏って**健康を害する可能性が高**くなります。例えば、たんぱく質が不足すると筋肉が減ってしまい、体力や免疫力が低下してしまいます。また、主食ばかり食べると糖質のとりすぎになってしまい、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高くなります。手軽な缶づめやパック野菜を使用するなど、日々バランスの良い食事を心がけましょう☆

減塩を心がけましょう！

群馬県民は食塩摂取量が全国的に多いと言われています。

食塩を摂りすぎることによって高血圧の原因になったり、それが脳梗塞や心筋梗塞など、深刻な病気につながることもあります。

薄味は“慣れ”です。最初は物足りなくても、慣れてくると全く気にならなくなります。

減塩のポイントをお伝えしますので、何か1つでも実践してみてください！！



季節の栄養コラム ～スイカ～

スイカは夏を代表する果物の1つですよね。スイカの90%は水分と言われていますが、カリウムやビタミンCといった栄養素も含まれているため、血圧の調整やむくみ防止に効果的です。しましま模様がはっきりしていて、軽く叩くとボンボンと重く響くものが美味しくて甘いスイカと言われています。1日の適正量(200g)は握りこぶし2～3個分程度です。ぜひこの夏に食べて熱中症を予防しましょう！



桐生市では栄養に関する相談や教室を開催しています

① なんでも栄養相談

健診で血糖値が高かった・・・血圧がなかなか下がらない・・・ダイエットをしたい！自分に合った食事量を知りたい！などなど、食事に関して気になることがあればいつでもご相談ください♪ お電話でのご相談も可能です！

② 食事で健康教室

栄養の基礎知識やバランスの良い食事、減塩のコツについて学び、生活習慣病の予防に役立てられるよう、管理栄養士がお話しします。詳しい日時や各回のテーマは桐生市ホームページや食事で健康教室ちらしをご覧ください♪

①②に関するお問い合わせ・お申込みはこちら↓↓
桐生市健康地域医療課 成人保健係 ☎0277-44-8247

