



けんこうだより♪

【令和7年11月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



寒い日が続いておりますが、みなさん体調はいかがでしょう？
今回のテーマは『健康的な食生活について』です。何気なく過ごしている毎日は、一日一日があなたの健康に直結しています。ご自身の生活を振り返る機会にさせていただけたら幸いです。

今月のテーマ 「健康的な食生活」

健康的な食生活 とは？

健康的な食生活とは、一言で言うと、規則正しい時間にバランスの整った食事を食べることです。健康的な食生活を送ることで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防することに繋がります。それだけでなく、身体の筋肉を保持したり、免疫力向上にも繋がります。

<まずはあなたの食生活をチェック！> ～いくつできていますか？～

☐ 1日3食 食べている

朝ご飯を抜いていませんか？
夜食を食べていませんか？

☐ 毎食 主食、主菜、副菜がそろっている

主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
副菜：野菜

☐ 毎日果物を食べている

旬の果物を食べていますか？
秋は梨やりんごが旬です♪

☐ 毎日乳製品を食べている

乳製品：ヨーグルトや牛乳、チーズなど

☐ 無理なダイエットはしていない

主食を抜いたりしていませんか？

☐ 休肝日を作るようにしている

アルコール摂取が日課になっていませんか？

☐ 食事は15分以上かけてゆっくり食べている

よく噛んで食べていますか？
ゆっくり食べることで食べすぎを防ぐことができます。常に腹8分目を意識しましょう！

☐ 塩分控えめの味付けを意識している

外食が多く、濃い味に慣れていませんか？
漬物や味噌汁などは塩分が多い料理は控えていますか？

☐ 加工食品の使用を控えている

加工品にも、塩分が多く含まれています
食品添加物が含まれていることも多いです

☐ 間食はしない、もしくは

食べすぎないように気をつけている

お菓子でお腹いっぱいになっていませんか？



チェックの数 8個以上：素晴らしい！この調子！！ 5～7個：もう一息！

4個以下：これを機に1つでも多くチェックがつくよう頑張りましょう！次ページを参考にしてください♪

<バランスの良い食事とは？>

バランスの良い食事とは **1食に**

- 主食(ごはんやパン、麺類など)
- 主菜(肉や魚、卵、大豆製品など)
- 副菜(野菜)

が揃っていることを言います。

主食は年齢や性別、体格によって適正量が

異なりますが、**主菜は片手に乗る量、**

副菜は生野菜であれば両手いっぱいに乗る量、加熱した野菜であれば片手いっぱいに乗る量が1食に食べる適正量になります。

さらに1日1回程度●果物 ●乳製品 ●汁物を摂ると、よりバランスの良い食事になります。

それぞれ体に必要な栄養であり、役割も異なるため、

ぜひ日々の食事においてバランスを意識してみてくださいね。生活習慣病予防にもなりますよ♪

乳製品

骨を強くする



主食

体のエネルギーになる



汁物

ミネラル補給



果物

体の調子を整える



主菜

筋肉を作ってくれる



副菜

体の調子を整える



～摂りすぎ注意！嗜好品のカロリー～

ジュースやお菓子には多くの糖質が含まれています。またカロリーも高いため、摂りすぎると糖尿病などのリスクが高くなります。摂りすぎには注意しましょう！！

【1日の目安】100Kcal 程度

いちごのショートケーキなら…1/3 個

どらやきなら…1/2 個

ポテチなら…食べきりサイズ1袋(15g)

オレンジジュースなら…コップ1杯(200ml)

お菓子を食べすぎてしまったら、次の日は食べない！など、**前後で調整**をしましょう！！



～薄味に慣れましょう！！～

塩分を摂りすぎると、高血圧症や脳卒中の原因になります。普段濃い味に慣れてしまっている方は、今からでも薄味に慣れることが大切です。

汁物は具たくさんに

塩分の多い食品は控えめに



旨味を利用

麺類の汁は残す

減塩調味料を使用

～お酒の上手な付き合い方～

- ・食事や他の水分と一緒に飲む
- ・一気に飲まず、ゆっくりと
- ・休肝日を作る(最低でも週2日)

<お酒は適度に楽しみましょう！>

生活習慣病のリスクを高めるアルコール量として、男性は40g、女性は20gと言われています。過剰飲酒は、がんや脳卒中など、深刻な病を引き起こす可能性が高いです。この機会に、ご自身の摂取量を見直してみましょう♪ また、お酒はカロリーも高いので注意が必要です！

<適量の目安>

※純アルコール量 20g

ビールなら

500ml(中びん1本)まで

約 210Kcal



焼酎(20%)なら

110ml(0.5合)まで

約 150Kcal



ワインなら

2杯(220ml)まで

約 100Kcal



日本酒(15%)なら

180ml(1合)まで

約 196Kcal



／なんでも栄養相談／

桐生市では「なんでも栄養相談」を実施しています。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、食事で気になることがあればいつでもご相談下さい！

ご予約はこちら↓↓

桐生市健康長寿課 成人保健係

☎ 0277-44-8247

ご相談はお電話でも承れます♪