



健康づくり通信

長崎県は健康長寿日本一を目指しています！

第199号 令和3年7月
長崎県北保健所
長崎県平戸市田平町里免1126-1
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666
ホームページ
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>
※イラストは転載禁止

今月のテーマ

バランスの良い食事と健診で健康管理！

新型コロナウイルス感染症は**特定の食品や栄養素をとることで、予防できるものではありません。**

バランスの良い食事で、健康状態を保つことが大切です。



バランスの良い食事ってどんな食事？何を食べたらいいの？？

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

で様々な食品を食べること！

主食

ご飯、パン、麺などの穀類が主の料理。炭水化物を多く含む。



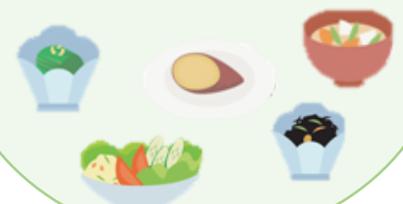
主菜

魚、肉、卵、大豆が主の料理。たんぱく質や脂質を多く含む。



副菜

野菜、芋、海藻などが主の料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む。



- 食品ごとに含まれる栄養素が異なるため、**様々な食品を食べることで栄養バランスが良くなります。**
- **牛乳・乳製品、果物**は不足しがちなカルシウムやビタミン（特にビタミンC）、カリウムを含むため、1日のどこかで取り入れましょう。
- 市販の惣菜や弁当、レトルト食品は、**塩分のとりすぎに注意**が必要です。

塩分は、**1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満**が推奨されています。（日本人の食事摂取基準2020年版）

栄養成分表示を参考に、まずは**1食あたり※3g未満**を目安に意識しましょう。

※基礎疾患がある人や既に食事療法をしている人は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。



長崎県では家庭の食事や外食で活用できる健康づくりについて取り組んでいます。長崎県ホームページで検索ください！

何をどれだけ食べたら良いか知りたい！方へ

長崎県版食事バランスガイド



朝食は簡単に済ませたい！方へ

「作ってみらんね！パパッと朝食」レシピ

美味しく健康に配慮した外食を食べたい！方へ

健康づくり応援の店



栄養バランスのとれたレシピを知りたい！方へ
ながさき健味んメニューレシピ集

野菜ソムリエプロ監修！

かんたん！時短！野菜を食べよう
ながさき旬の野菜料理レシピ



(公社) 日本栄養士会では、8月4日を**栄養の日**、8月1日～8月7日を**栄養週間**と制定しています。

詳しくは

日本栄養士会

検索



コロナ禍でも健診・がん検診は重要です！

新型コロナウイルス感染症感染を心配して、健診・検診に行くのを控えていますか？

健診会場では、消毒や換気など、新型コロナウイルス感染予防対策に努めています。健康管理のため年 1 回受診しましょう。

特定健診

- ▶ 40 歳から 74 歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。
- ▶ 内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病をみつけ、生活習慣の改善、病気の予防を目的としています。
- ▶ 生活習慣病を放っておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。

職場のがん検診がない方へ
市町での検診が安く受けられます。市町へ確認を！

がん検診

- ▶ 国民の約 2 人に 1 人が生涯でがん罹患すると推計されています。
- ▶ がんは早期発見・早期治療で 90% 以上が治る病気です。
- ▶ 長崎県では、大腸がん罹患人が急増しており、乳がんや子宮がんも増加傾向にあります。

