



いつもの食事をチョット工夫

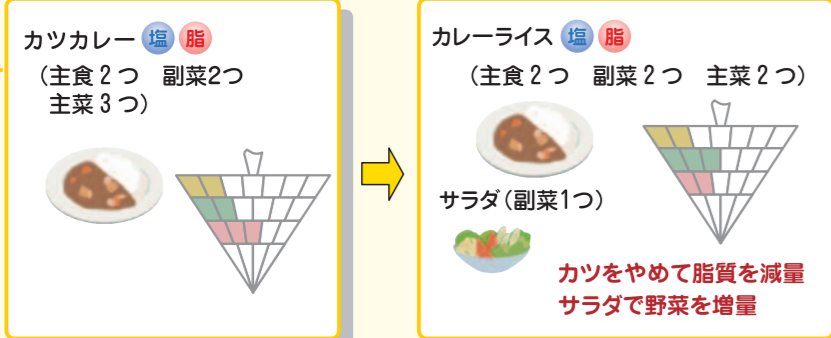
朝食は朝のスタート

- 今日から朝食を食べて 元気よくスタートダッシュ
- どうしても食べられない人は 野菜ジュースやバナナから



昼食は野菜摂取を心がけて

- 外食は野菜たっぷりの 定食メニューを
- 単品メニューは 野菜料理を1つ加えて

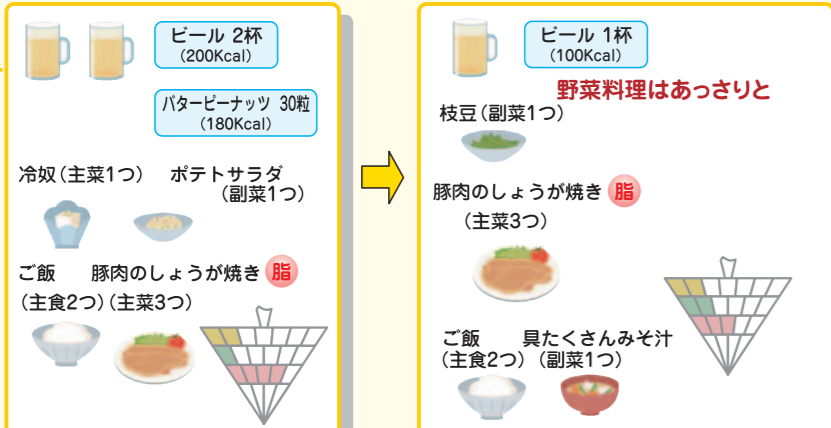


間食はエネルギーを考えて



夕食は1日の計

- 朝・昼食で不足している料理の「つ」を補って
- アルコール飲料・夜食は控えて



広島県の目標

広島県では、「野菜摂取量」の不足や「食塩摂取量」「脂質摂取量」の過剰が見られます。

1日の食事で

- 「野菜」 350g以上の野菜を 今より**プラス100g**を!
- 「食塩」 9g以下に 今より**マイナス1g**を!
- 「脂肪エネルギー比率」 25%以下に 今より**脂肪マイナス5g**を! めざしましょう!



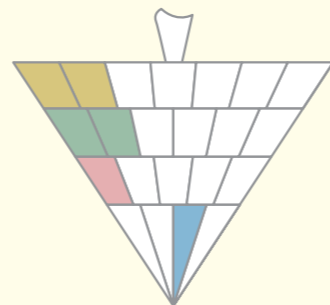
朝・昼・夕で食事バランスを考えた献立例

1日2,200kcal(±200kcal)の場合

朝食



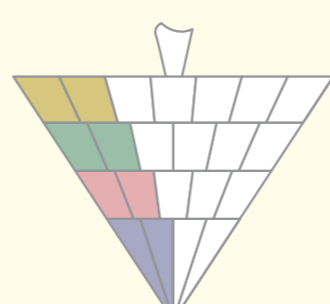
- ご飯 【主食2つ】
- 具だくさん味噌汁 【副菜1つ】
- 納豆 【主菜1つ】
- お浸し 【副菜1つ】
- みかん 【果物1つ】



昼食



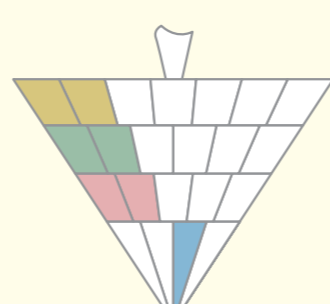
- お好み焼き (肉・卵・そば入り) 【主食2つ・副菜2つ・主菜2つ】
- 牛乳 【牛乳・乳製品2つ】



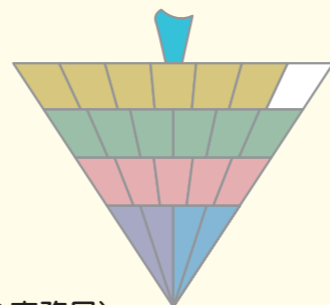
夕食



- かきめし 【主食2つ・主菜1つ】
- 野菜の煮物 【副菜2つ】
- 茶碗蒸し【主菜1つ】
- りんご(果物1つ)



1日の合計



広島県食育推進計画(平成20年3月)
～食を知り みんなとつながる 食育の推進～

計画では、「朝食を欠食する県民の割合の減少」や「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている県民の割合の増加」を目標に掲げています。食事バランスガイドを上手に活用して、健康的な食習慣を身につけましょう。

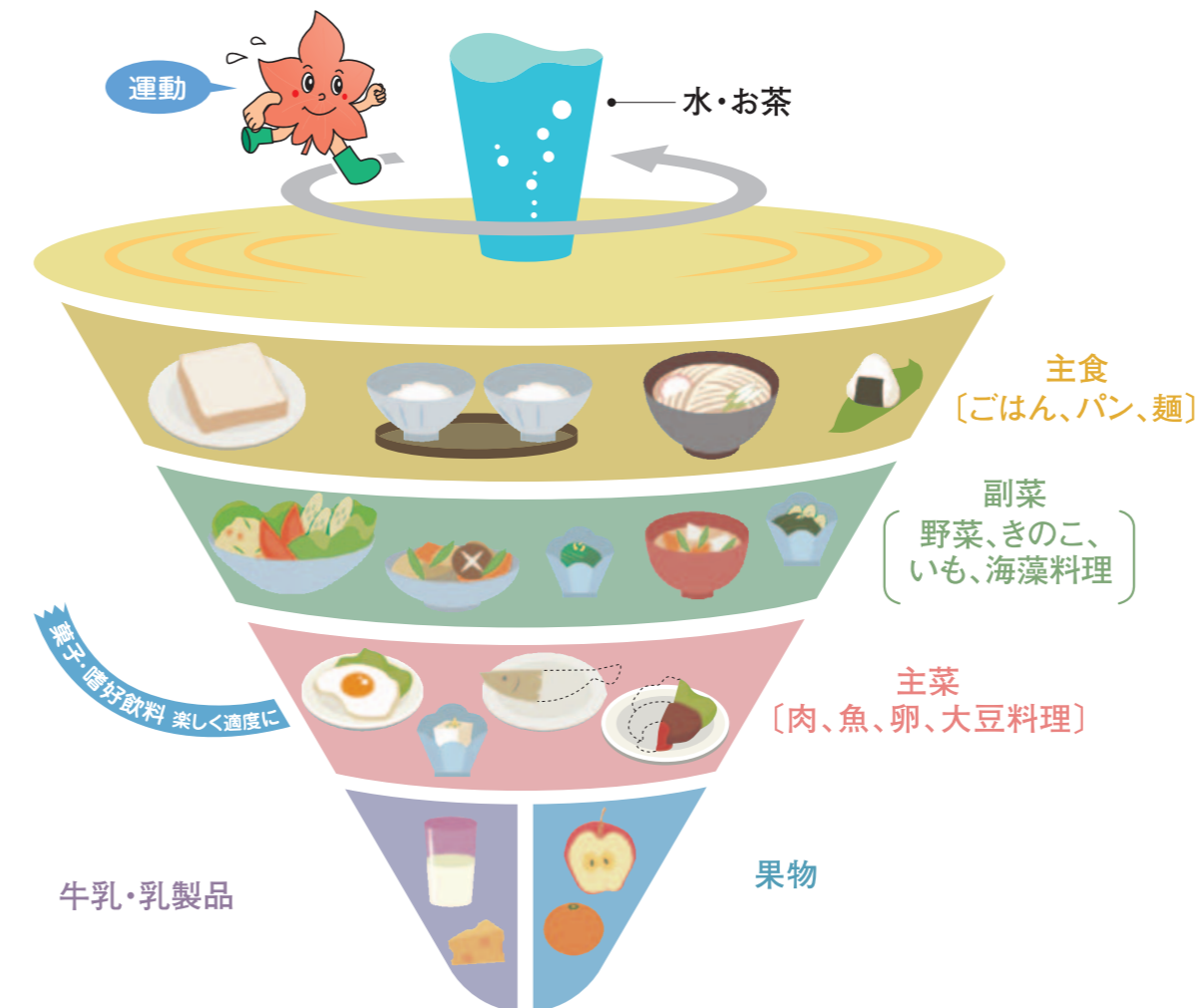
お問合せ:広島県健康福祉局健康対策課(ひろしま食育・健康づくり実行委員会事務局)
〒730-8511 広島市中区基町10番52号 TEL 082-513-3076

ひろしま版



食事バランスガイド

ええじゃん! 上手に選んで元気な毎日



「ひろしま版 食事バランスガイド」は、
壮・中年期のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 予防を目的に作成しました。
厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」に準じています。

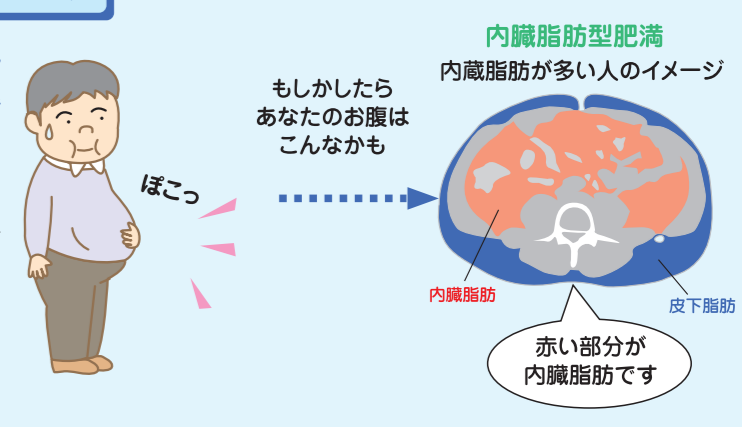
ひろしま食育・健康づくり実行委員会
社団法人広島県栄養士会

一日中デスクワークの太り気味のあなたに

あなたは大丈夫?(メタボリックシンドロームについて)

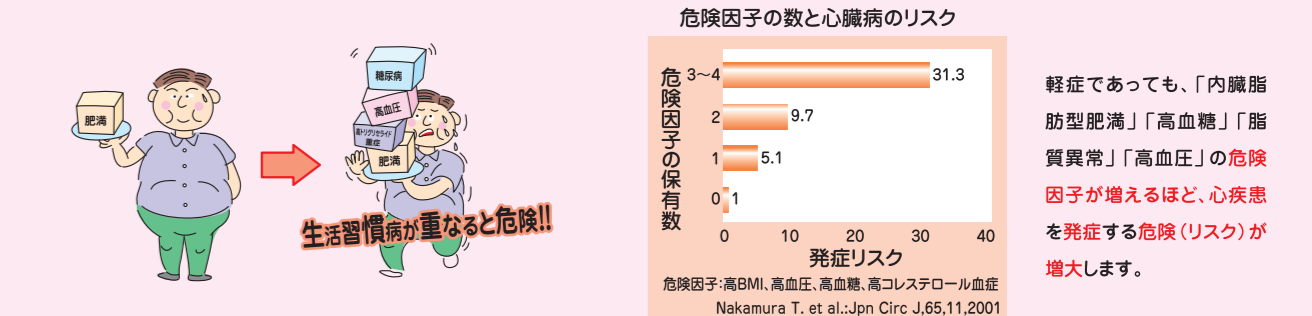
中高年の男性の2人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かまたはその予備群です。

「ちょっと太っているくらい…」と気にもとめず、不健康な生活習慣を続けていると、内臓に脂肪が蓄積した、**内臓脂肪型肥満**を引き起こします。内臓脂肪型肥満に加えて、**脂質異常、高血圧、高血糖のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態**をメタボリックシンドロームといいます。



メタボリックシンドロームはこんなに危険

内臓脂肪が過剰にたまっていると、脂質異常症、高血圧症や糖尿病といった**生活習慣病を併発しやすくなってしまふのです**。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで**動脈硬化が急速に進行し、心疾患や脳梗塞といった命にかかわる病気を招きます**。



健診を受けてチェック あなたのメタボ度

- チェック1** (内臓脂肪型肥満)
- 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
 - ↓ 該当する人はチェック2へ
- チェック2** (危険因子の数)
- 脂質異常 (中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40 mg/dl未満)
 - 高血圧 (最高(収縮期)血圧130 mmHg以上 または (最低(拡張期)血圧85mmHg以上)
 - 高血糖 (空腹時血糖値110mg/dl以上)
- 【チェック2の結果】**
- 2つ以上に該当⇒**メタボリックシンドローム**
 - 1つに該当⇒**メタボリックシンドローム予備群**

食事バランスガイドでメタボ対策

メタボリックシンドロームから心筋梗塞や脳梗塞への道のりは決して「**一方通行**」ではありません

食生活等の生活習慣を見直すことで、メタボリックシンドロームを脱することが出来ます!



※「知っ得?納得!!メタボリックシンドローム」(http://metabolic.jp/)から表、イラスト及び一部表現を引用