



食育重点目標「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！

思い当たる食べ方はありませんか？

塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣

1 食事は満腹になるまで食べる



2 主食を重ねて食べる

(例:ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)



3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる



4 煮物を1日に4皿以上食べる

(例:野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)



5 漬け物を1日に2種類以上食べる

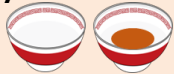


※佃煮、キムチも含みます

6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる



7 めん類の汁を1/3以上飲む



8 濃い味付けを好んで食べる



9 外食を週に2回以上する



10 毎日飲酒する



1つでも当てはまると、あなたも塩分とり過ぎの可能性が！！

◆減らない市民の食塩摂取量。阿賀野市民は煮物でとり過ぎに！

60歳以上の市民の約7割が煮物の食べ過ぎで塩分過多になっているようです。煮物は野菜をたくさん食べられる良い点もありますが、どうしても塩分が多くなりがち。煮物料理に偏らないよう、和え物やサラダ、炒め物など色々な調理方法をしてみましょう。



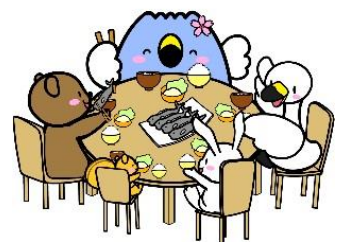
◆食べ過ぎは阿賀野市みんなの健康課題！？

働き世代の9割以上が満腹まで食べることで塩分過多になっています。腹8分目は減塩のためにも大切です。食べ過ぎ防止のため、家族で会話を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食事をしましょう。

「食事を満腹になるまで食べる人」は、そうでない人よりも

1日の食塩摂取量が **1.9g** も多い！！

とされています。



朝ごはんは食べた方がお得です

「朝ごはんは食べた方がいい」ということは、ほとんどの人がなんとなくわかっていると思います。朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足して、イライラや集中力の低下につながり、学校の勉強や仕事に悪影響が出てきます。また、朝食抜きは太りやすいという事実も！

朝食の欠食が目立つようになるのは中高生頃から。阿賀野市でも20歳代の朝食欠食率が高い現状があります。朝ごはんを食べない理由として多いのは「時間がない」こと。起きてから朝ごはんまでの“ゆとり”が大きく関わってきます。

また「朝ごはんは食べるもの」と家族で決めて、大人が子どもの見本になりましょう。

子どものころの朝ごはん習慣が将来につながります！

子どものころに朝ごはんを食べていた人は、大人になってからも朝ごはんを食べている頻度が高いという調査結果があります。

将来の健康のために、子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけましょう。



「健康づくり」は若いときから

新成人の門出を祝い、成人式の前日と当日に「20歳の健康プレゼント事業」として、無料で健康診断（血圧測定、血液検査、生活実態調査、塩分チェックシート）を実施します。昨年度は両日で約140名の方が受診しました。

市では平成18年度より市内全中学2年生を対象に「中学生生活習慣病予防健診」を実施しています。今回健診を受ける新成人は、中学2年生の検査結果と比較することができます。現在の自身の生活等を振り返るきっかけとし、若いころから生活習慣病予防の重要性を意識してほしいと考えています。

7月9日（月）から集団健（検）診が始まります。年1回は自身の健康をチェックしましょう。まだ申し込みをしていない方はご連絡ください。日程は健康づくり日程表、またはホームページをご覧ください。



（問合せ）
健康推進課 成人係
電話 62-2510
内線 2631

「あかの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

（株）原信水原店、イノウエスポーツ、（有）安田興和農事、（株）めんつう、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、（有）お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、（株）関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

