

朝来市健康増進計画「健康あさご21」を実践しましょう。 ～みんなで創る すこやかなまち・朝来～ シリーズ4

今回は、②「栄養・食生活」のポイントについて紹介します。(朝来市健康増進計画「健康あさご21」より)

1. バランスのとれた食事で健康な毎日を

栄養・食生活は、私たちが健康で幸福な生活を送る上で欠くことができないことです。そればかりか食生活はとりわけ生活習慣病の発症と関連が深いとされ、疾病の発症そのものを予防するためにも、健康的な食生活を実践することを心がけましょう。

「栄養・食生活」 ライフステージ毎の健康づくりのポイント

<p>妊娠・出産期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事で、特にカルシウムや鉄分を十分にとることを心がけよう。 ・生まれてくる子どものために、家族みんなが薄味でバランスのとれた食事を心がけよう。 	<p>乳幼児期 (0～5歳と保護者)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な食生活習慣を家庭で身につけられるようにしましょう。 ・偏りのない食事で多くの食品がとれるように工夫しよう。 ・望ましい栄養、食生活で健やかな成長をめざそう。 	<p>学童・思春期 (6～19歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満にならないように、バランスのとれた食事等を考えよう。 ・食事の大切さを理解し、好き嫌いをせず何でも食べよう。 ・朝食をとろう。 ・おやつの内容や量を考えてとろう。 ・無理なダイエットはやめよう。
<p>青年期 (20～39歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暴飲・暴食をつつしもう。 ・3食規則正しくとろう。特に朝食を毎日きちんととろう。 ・食生活に関して正しい知識を持とう。 	<p>壮年期 (40～64歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を知ろう。 ・食事のバランスと量を考えて食べよう。 ・食生活に関して正しい知識を持とう。 	<p>高齢期 (65歳以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加齢による変化を知ろう。 ・食事のバランスと量を考えて、規則正しく食事をしよう。 ・よくかんで、おいしく食べよう。

2 朝ご飯を食べよう!

「栄養・食生活」に関して健康会議で話し合った取組みとしては、健康的な食生活を推進する第一歩として「朝ご飯を食べよう」という意見が出ました。一日の始まりの朝食をとらないと、生体リズムが乱れ、脳の働きや集中力が低下します。また、食事を抜くことによって栄養のバランスの乱れへとつながります。そして、空腹時間が長く食事の回数が少ない生活が続くと、人間のからだは飢えから身を守るために、一度の食事から最大限の栄養とエネルギーを吸収し、余ったエネルギーを皮下脂肪として蓄えようとするため、肥満を招くことにもなります。

健康づくりの取り組みの基本は、みなさん一人ひとりの実践です。

今一度何ができるのか考えて、できることから取り組んでいきましょう。

健康課及び各分室にはそれぞれ栄養士が配置されています。食事のことや栄養のことについてお気軽にご相談ください。

朝来市健康課 (和田山保健センター) TEL 672 - 5269
生野分室 (生野保健センター) TEL 679 - 4890

山東分室 TEL 676 - 2080
朝来分室 TEL 677 - 1165