



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

## 生活習慣病を予防しよう

日本では、生活習慣病の増加が大きな健康問題となってきました。

生活習慣病とは、その名の通り生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など）が深くかかわって起こる病気のことです。病気を予防するためには、子どものころから正しい生活習慣を身につけておくことが大切です。また、食生活は健康の観点以外にも、社会的、文化的な生活の質の向上と関連が深いものです。

国が定めた「食生活指針」は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として10項目を策定されました。毎日の生活の中で実践できるものから取り組んで、食生活をより豊かで健康的なものへと変えてみませんか。

### 食生活指針

#### ★ 食事を楽しみましょう。

実践のために

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



#### ★ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

実践のために

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。



#### ★ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

実践のために

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・無理な減量はやめましょう。
- ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。



#### ★ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

実践のために

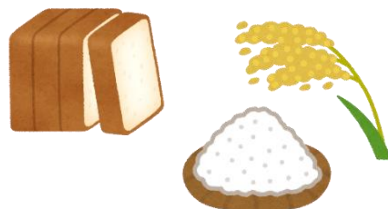
- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



## ★ ごはんなどの穀類をしっかりと。

実践のために

- ・穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



## ★ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

実践のために

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



## ★ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

実践のために

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日 7.5g未満、女性で 6.5g 未満とされています。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



## ★ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

実践のために

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。



## ★ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

実践のために

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。



## ★ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

実践のために

- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

