

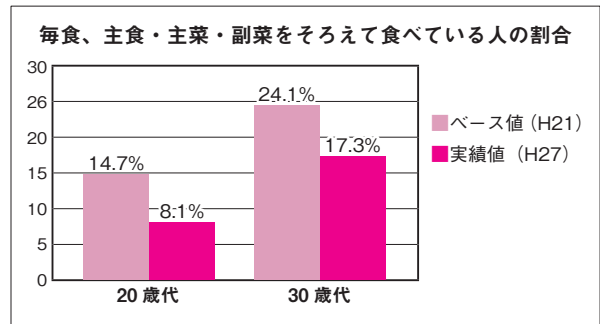
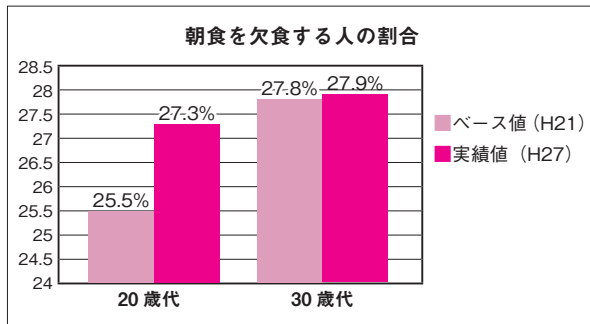
龍ヶ崎市民の食事が危ない！

20～30歳の約3割が朝食抜き・バランスの良い食事を取っているのは2割弱！

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

平成27年に、20歳以上の方を対象に市民意識調査を行いました。その結果、青年期（20～39歳）の朝食を欠食している人の割合や、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が6年前の結果より悪くなっています。

食生活の乱れは将来、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）になる可能性が高くなります。若いから大丈夫とは思わずに、今から食生活を見直していきましょう。



食事の基本 1・2・3

朝食を食べないと昼・夜の食事量が増え、肥満や高血糖の原因になります。エネルギー源となる炭水化物・筋肉や細胞を作るたんぱく質・体の調子を整える野菜や海藻などを、1日3回バランスよく食べることが大切です。



バランスの良い食事とは…

主食・主菜・副菜を毎食そろえて食べることです。

1日の塩分摂取量の目安は
男性8g・女性7g！



食事バランスイメージ（ランチョンマット）

主菜：筋肉・細胞・皮膚を作る



肉・魚・卵・豆腐など1食1つ。3回の食事で偏らないように。

副菜：からだの調子を整える



野菜・海藻・きのこ類など1日5品。

主食：エネルギー源になる



ご飯・パン・麺など1食に1つ。

汁物



野菜を具に1日1～2回。

その他



1日1回は食べましょう。

さらにワンポイント！

油や塩分を取りすぎないように、メニューを工夫しましょう／間食は少量に。消化活動が弱まる夜間の摂取は避けましょう

朝食のポイント

ステップ① まずは1品

時間の無いときは、おにぎりやパン、果物など手軽に食べられるようなものから始めましょう。

ステップ② そして2品へ

少し余裕が出たら、炭水化物（ご飯・パン）とたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品）などを組み合わせましょう。

ステップ③

3品そろえてバランスよく

2品の朝食に慣れたら、具だくさんの味噌汁やサラダなどをプラスして、バランスを取りましょう。