

あなたの食事、大丈夫？

もつと考えてほしい「栄養」のこと

栄養の偏りや不規則な食事、朝食を食べないなどの

不健康な食生活を続けていくと、日本人の死因の

半数以上を占める生活習慣病につながります。

過度なダイエットなどによる栄養不足は、

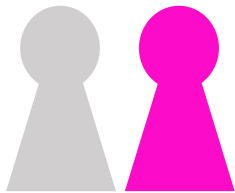
貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下につながり、

女性の場合は、月経不順や不妊などにつながります。

忙しい毎日ですが、

まずはバランスのよい食事で不足しがちな栄養素を
摂取し、生活を整えましょう。

本市の20～30歳代
朝食を毎日食べない人



約2人に1人

本市の働く世代で
バランスの良い食事を
摂れていない人



約3人に2人

バランスの良い食事とは、
主食・主菜・副菜を
1日2回以上揃えて
ほぼ毎日食べる人

(令和5年度 市民健康等意識調査)

副菜
野菜、きのこ
海藻、いも類
など

主菜
肉、魚、卵
大豆など

主食
ごはん、パン
麺類など

1日3食 バランスよく！

+ 1日の食事の中で
乳製品と果物をプラス



ヘルシー！
減塩・野菜(ベジ)増しメニュー
作ってみてね★

食生活改善のポイント

▶朝は寝ていたい・・忙しくて時間が無いあなたへ

まずは何か食べる習慣を！
バナナなど調理が不要なものがオススメ



▶夜は仕事が遅くなる・・お弁当や外食に頼りがちなあなたへ

空腹の時間が長いと食べ過ぎたり血糖値の急上昇があるため、
夕方、おにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べておき、
夜は温かいスープやおかずだけにしましょう。

お弁当や外食のときには、野菜料理を1品プラスして！
主食・主菜・副菜が揃った「定食」や「幕の内弁当」がオススメ

しっかり摂りたい栄養素

鉄

- ▶妊娠中に必要量が増える血液をつくる
貧血予防や産後の母乳分泌に重要
- ▶赤身の肉、サバ、カツオ、マグロの赤身、
あさりなど（十分に加熱して摂取）

カルシウム

- ▶骨や歯をつくる
- ▶妊娠前から不足している人が多いため、
意識して摂取しましょう。
- ▶小松菜、干しエビ、シシヤモ、木綿豆腐、
牛乳、プレーンヨーグルトなど

葉酸



▶胎児の発育に欠かせず、
先天異常のリスクを低減
させる

- ▶ブロッコリー、ほうれん草、
グリーンアスパラガス、
いちごなど



←健康つつみやきちゃんねる
女性に不足しがちな栄養素など、
健康情報 盛りだくさん！

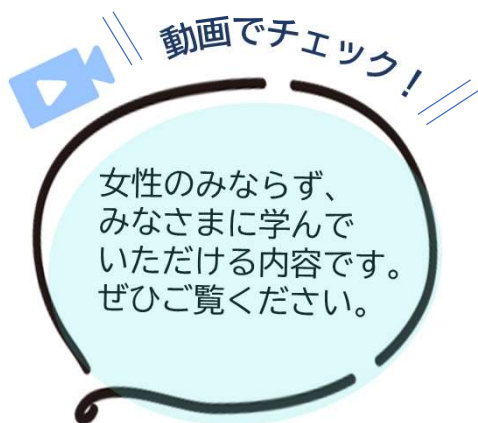
女性ホルモンの変化と健康

女性のからだは・・・

思春期、性成熟期、更年期、老年期と変化していくようにそれぞれの時期に特有の悩みや病気があります。

女性が一生健康に過ごすためには、

女性特有のライフステージごとの健康課題について正しく理解し、将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことが大切です。



思春期編



・やせすぎ注意
・思春期の食生活等

性成熟期編part①

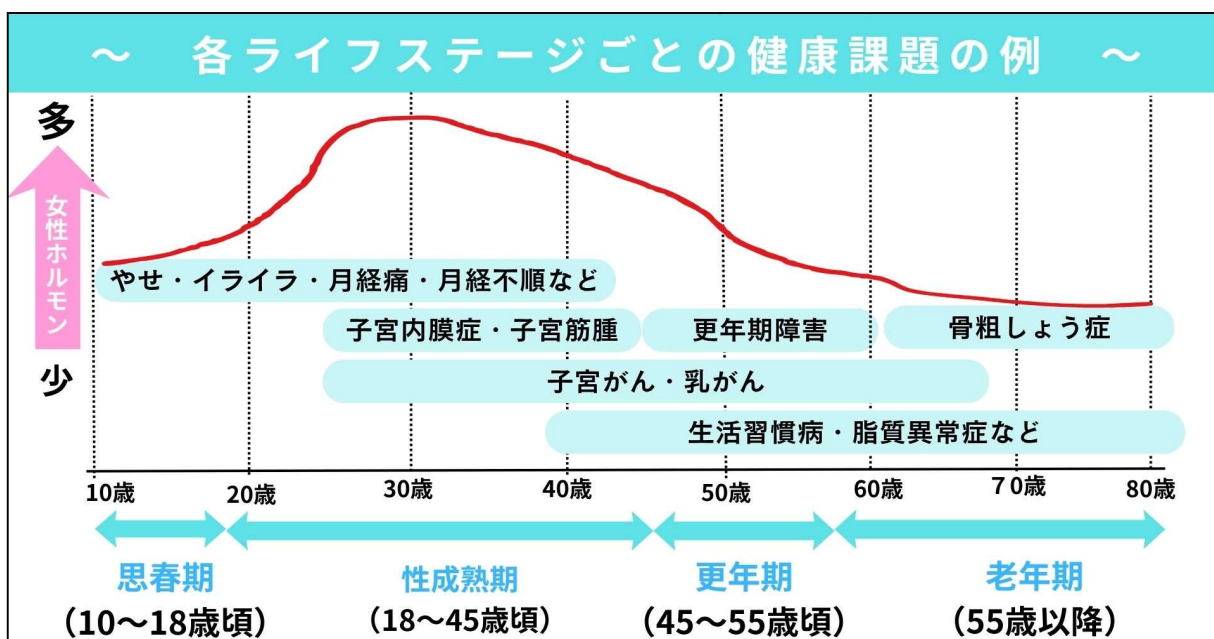


・歯周病予防
・良質な睡眠等

性成熟期編part②



・乳がん予防
・子宮がん予防等



その薬、今、本当に必要？

知っておきたい薬やサプリメント

病気やケガの治療に欠かせない薬。

栄養バランスのサポートや

体調管理に便利なサプリメント。

効果を期待して飲んでいても、

※副作用が出る場合があります。

※好ましくない症状のこと

将来の健康のために、

自分が使っている薬や

サプリメントについて

きちんと知り、

正しく使うことが

大切です。

薬の使用で
健康被害が生じても、
公的な救済が得られな
いことも！！

目的外の使用は危険！

- ▶ 承認された使い方以外で薬を使用するには、医師の診断が必要です。
- ▶ 自己判断で薬を使用すると、思わぬ健康被害の可能性が・・・

使用する前に、
もう一度考えよう

個人輸入での 医薬品やサプリの購入は危険！

- ▶ 海外から取り寄せたものの中には、二セモノや質の悪いもの、大麻などの違法な薬物が含まれるものが見つっています。
- ▶ サプリメントに、医薬品成分が含まれていた事例も。

海外旅行での
お土産などにも
要注意！！

トラブル事例

- ▶ ダイエット目的で糖尿病治療薬（マンジャロなど）を使用し、吐き気や嘔吐が・・・
- ▶ 花粉症への効果をほのめかす健康茶から、「ステロイド」が検出された事例も。
※ステロイド…抗炎症、抗アレルギー作用のある医薬品成分



政府広報オンライン
▶健康被害など
リスクにご注意！
海外からの医薬品
の個人輸入

あやしいヤクブツ
連絡ネット

