

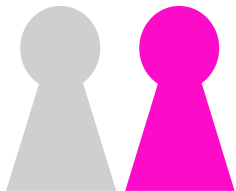
# あなたの食事、大丈夫？ もつと考えてほしい「栄養」のこと

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が続けていくと、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

**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

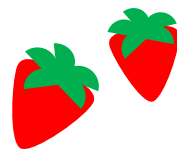
**鉄**

- ▶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、シシャモ、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