

健康に良い 食生活について

現在JAグループでは、「健康を守る活動」として、次の3点について重点運動を展開中です。

1

JA総合健診（一日人間ドック）ならびに各種健康診断の受診促進

2

「骨粗鬆症」についての学習と受診促進

3

「食」の安全・日本型食生活の普及推進と農作物自給運動の強化

人生80年時代。 いつまでも心身共に健やかに長寿を全うしたいものです。そのため何よりも大切なのが、生活習慣の改善です。

『生活習慣病予防の食生活について』

がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの「生活習慣病」といわれる病気はいずれも食生活と深くかかわっています。生活習慣のなかで、最も大きな要素が食生活だと言っても良いでしょう。



それぞれの病気によって、注意すべき点に多少の違いはありますが、病気にかかりにくくするためのポイントは、多くが共通しています。健康をまもるための食生活の基本を知っておきましょう。

自分の健康は自分でつくる

『生活習慣』という毎日の生活のなかでつくり進められる病気は、一人一人が自覚を持たない限り予防することはできません。ふだんの食事の際ちょっと意識してみるだけで、それが良い習慣へと変わっていきます。さあ健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。

健康づくりのための食生活指針（厚生省）

① 多様な食品で栄養バランスを

- 一日30食品を目標に
- 主食、主菜、副菜をそろえて



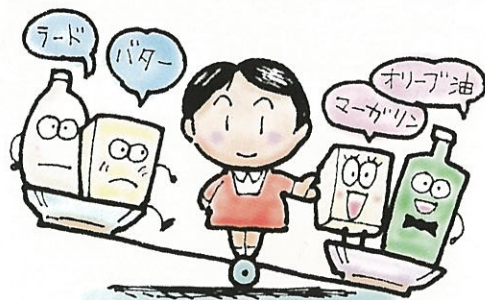
② 日常生活活動に見合ったエネルギーを

- 食べすぎに気をつけて、肥満を予防
- よくからだを動かし、食事内容にゆとりを



③ 脂肪は量と質を考えて

- 脂肪はとりすぎないように
- 動物性の脂肪より植物性の油を多めに



④ 食塩をとりすぎないように

- 食塩は一日10グラム以下を目標に
- 調理の工夫で、むりなく減塩



⑤ こころのふれあう楽しい食生活を

- 食卓を家族ふれあいの場に
- 家庭の味、手づくりのころを大切に



J A 宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号（JAビル7F）

TEL 022-264-8255 FAX 022-264-8239