

■ バランスのとれた食事

主食や副菜、主菜などをバランスよく食べることが健康の基本です。県では、県産食材や郷土料理を盛り込み、1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマの形に示した「**紀州わかやま 食事バランスガイド**」を作成しています。栄養価の高い旬の食材や地場産品などを上手に料理に取り入れて、バランスが偏らないように注意して料理を組み合わせましょう。

～紀州わかやま～ 食事バランスガイド 想定エネルギー量 2,200kcal ± 200kcal (基本形)



1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん 小茶碗1杯 = 食パン 1枚 2つ分 = うどん 1杯 = めはりずし 2個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 和歌山野菜 いっぱいみそ汁 = えんどうの 玉子とじ = 大根 サラダ = 揚げ茄子 生姜じょうゆ
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 目玉焼き = 高野煮物 = まぐろの 刺身 2つ分 = 煮魚(たちうお) 3つ分 = ハンバーグ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳 コップ半分 = チーズ = ヨーグルト 1パック
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん 1個 = かき 1個 = はっさく 半分

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分ごとに1日に必要な量を示しています。このバランスガイドは、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

紀州わかやま食事バランスガイド

生活習慣と疾病のリスク

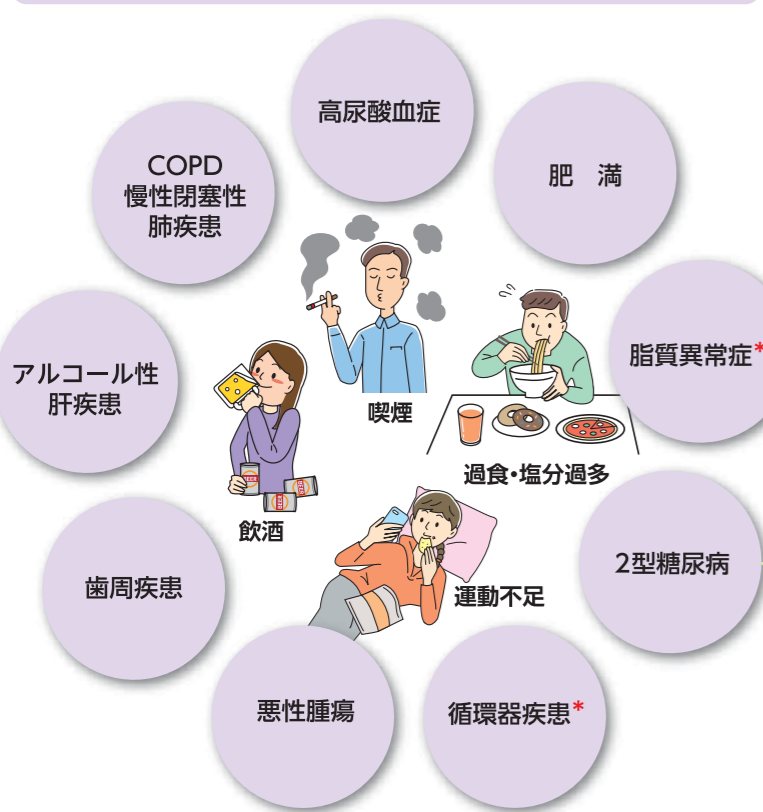
本県の死亡原因の第1位であるがんをはじめ、心疾患・脳卒中などの循環器疾患や糖尿病は、食習慣、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣で、そのリスクが左右されることが最近の研究で明らかになってきています。

健康維持のためには、たばこを吸わないことをはじめ、バランスの良い食事や適度な運動など生活習慣に気をつけることが重要です。

糖尿病にご注意

さまざまな生活習慣による疾病の中でも、糖尿病は、発症してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れず、さまざまな合併症を引き起こします。合併症の一つである糖尿病性腎症は、高血糖状態が続くことなどが原因で、次第に腎臓の働きが悪くなります。初期は、自覚症状がなく、重症化が進むと人工透析が必要となることもあります。

好ましくない生活習慣が疾病の原因に



*家族性・先天性のものを除く

■ 食生活の改善を推進

本県における1日の野菜摂取量は、成人で平均2550gとなっており、目標の3500gには約100g足りません。

県では、あと1000g野菜をプラスするための、「**野菜プラス一皿運動**」を推進し、食生活改善推進員などが、それぞれの地域で活動を展開しています。



両手のひらに野菜の量が350gを目安
いろいろな色の野菜をとりまじょう

子供の頃から健康づくり

生涯にわたり、健康であるためには、一人ひとりが子供の頃から意識して健康づくりに取り組むことが重要です。

■ 健康教育の充実

県では、子供や保護者に生活習慣について正確な知識を持ち、健康への意識を高めてもらえるよう、漫画で読める「わかやま健康ものがたり」を作成しています。乳幼児の保護者、小学生、中学生、高校生それぞれを対象とし、食生活や運動、たばこの害など7項目ごとに分かりやすく解説しています。

学校などでは、この教材を活用し、健康教育のさらなる充実を図ります。



和歌山県食生活改善推進協議会 会長 坂口 富子 さん

ご家庭を訪問し、味噌汁の塩分濃度のチェックを行うなど、食生活や健康の大切さを伝える活動を行っています。

一人暮らしの方などは、外食の機会が多く、つい好きなものを選んで、食事バランスが偏りがちになるかもしれません。自分に合った食生活を送る中でも、常に健康的な食事を意識することが大切です。

私たちの活動で、多くの方々が食生活の大切さを知り、見つめ直すきっかけになればと思います。



■ むし歯ゼロの推進

むし歯は、歯を失う大きな原因であり、一生自分の歯で食べるには、子供の頃からの予防が重要です。

県では、子供のむし歯予防に関する正しい知識を普及啓発するとともに、乳幼児期、学齢期に至るまで、切れ目のないむし歯ゼロの施策を展開していくことで、一生むし歯になりにくい口腔内環境の実現をめざします。

