



健康づくりは毎日の食事から

～9月は「食生活改善普及運動」月間です～

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

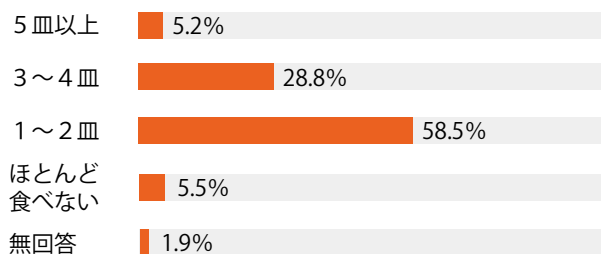
「食生活改善普及運動」は、「食事をおいしく、バランスよく食べて健康寿命を延ばそう」をテーマに、毎年9月に全国で実施されています。この機会に、毎日の食生活を振り返ってみませんか。

安来市民の食生活の現状

令和7年度市民意識調査では、健康のために「食生活に気をつけている」と回答した人は**6割**を超えています。一方で、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしている人は**41.7%**、野菜料理が1日1～2皿にとどまる人は**58.5%**でした。

食生活に気をつけている人が多い一方で、バランスのよい食事や十分な野菜摂取には課題が見られます。

野菜料理を1日に何皿食べていますか



令和7年度市民意識調査 (n=1,889)

今より野菜を「あと1皿」

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維、カリウムなどが含まれ、生活習慣病の予防や健康の維持に役立ちます。

厚生労働省が示す1日の野菜摂取目標量は**350g**。野菜料理なら、小鉢5皿程度が目安です。毎日目標量を食べるのが難しい人も、まずは今より「あと1皿」増やすことから始めてみましょう。

「あと1皿」の目安

野菜料理の小鉢1皿分 (約70g)



トマト (1/2 個)



おひたし



煮物

○ 今日からできる「あと1皿」の工夫

- 1, 洗ってすぐ食べられる野菜を用意する
- 2, みそ汁やスープを具たくさんにする
- 3, カット野菜や冷凍野菜を活用する

健康やすぎ21 栄養・食生活の行動目標

- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しよう
- ・野菜摂取量を増やし、塩分を控えた健康的な食習慣を身につけよう
- ・適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

