食べることを、大切にしよう。

生活習慣病等と栄養・食生活の関連

栄養状態
食物摂取

きちんと野菜をとることで、生活習慣病予防につながります。

食塩摂取量の減少
野菜・果物摂取量の増加
主食主菜副菜をそろえた食事の増加
適正体重の者増加

子ども
肥満・やせを減少
成人期男性・女性
肥満を減少
成人期女性
やせを減少
高齢期
やせを減少

食道がん予防
胃がん予防
肝がん予防
大腸がん予防
乳がん予防

疾病・健康状態
循環器疾患の減少
がんの減少
糖尿病の減少
低出生体重児の減少
高齢者の体力低下及び死亡の減少

健康寿命の延伸
生活の質の向上

野菜料理は1日5皿

サラダ
煮物
具たくさん味噌汁
おひたし
酢の物

【出典：健康日本21（第2次）参考資料スライド集改編】

お問い合わせ先／岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-1111（代）