

# 9月は食生活改善普及運動月間

食事をおいしく、  
バランスよく



おうちご飯に  
バランスをプラス

## 今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、  
3つを組み合わせることで、  
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT

# 9月は食生活改善普及運動月間



食事をおいしく、  
バランスよく



おうちご飯に  
野菜をプラス1皿

## 今こそ、 野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる  
1日の野菜の量は350g。  
健康意識の高まる今、  
野菜をもう一皿足して、  
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT

# ミナモTV レシピ動画配信中



CHECK



岐阜県 おうちごはん 検索

食育動画以外にはこんなことも配信中

- ・ミナモと正しい手洗いをマスターしよう!
- ・ミナモと体を動かそう!

# 毎年6月は食育月間

## 毎月19日は食育の日



健康な心と体は、忙しい毎日の資源。

**「バランスのとれた食生活」は、**  
**心と体を健康に保つキホン**です。

- ☑ 朝食は毎日食べていますか？
- ☑ 主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- ☑ よくかんで、ゆっくり食べていますか？

# 毎年11月14日は世界糖尿病デー



世界の  
糖尿病に起因する死亡は  
年間約**420万人**  
(2019年)

(出典) 世界糖尿病デーホームページ  
世界の糖尿病の現状  
IDF Diabetes Atlas9th Edition 2019

40歳以上の日本人  
男性 **3人に1人**  
女性 **4人に1人** は  
糖尿病 or 糖尿病予備群

(出典) 令和元年国民健康・栄養調査

糖尿病は自覚症状がない状態で放っておけば、進行して合併症を招きます。  
健診結果で血糖値の項目(空腹時血糖、HbA1c)を確認しましょう。

# 毎年11月14日は世界糖尿病デー

## 糖尿病発症の危険因子をチェック！

(参考) 健康日本21(糖尿病)  
令和元年国民健康・栄養調査

### 加齢

糖尿病の可能性がある人は  
40歳以上の  
約4人に1人です

### 家族歴

両親や祖父母、きょうだいに  
糖尿病の人はいませんか？

### 肥満

最近、体重が増加していませんか？  
BMIが25以上の人は  
適正体重をめざしましょう！  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### 運動不足

階段を使ったり、  
通勤時にできるだけ歩いたり  
工夫しましょう

### 血糖値の上昇

健診結果で血糖値の項目  
(空腹時血糖、HbA1c)を  
確認しましょう

### 高血圧 高脂血症



### 食事

食べすぎ、不規則な食事時間、  
かたよった食事内容に  
なっていませんか？

食べすぎや脂肪のとりすぎを控え、  
量・質ともにバランスのとれた食事を♪