

## 岐阜県レクリエーション推進団体の認定を受けませんか？

600以上の  
団体を  
認定中!!



各種レクリエーション活動に積極的に取り組む  
企業・事業所、団体等を『岐阜県レクリエーション推進団体』として認定します

### 認定の要件

レクリエーションやスポーツに親しむための活動を計画し、実践すること。

#### 活動例



健康増進につながる  
体操や運動の実施



職場の仲間や地域の方と  
集まってウォーキングなど



地域のスポーツ  
イベントへ参加



コミュニケーションを  
図る交流会

### 認定の特典

- 1 認定証の交付
- 2 「ミナモ体操DVD」の贈呈
- 3 レク用具活用セミナーなど各種レクリエーション情報の提供

### 申込方法

「認定申請書」を県または岐阜県レクリエーション協会へ提出

<岐阜県健康推進課> c11240@pref.gifu.lg.jp

<レクリエーション協会> info@gifu-recreation.or.jp

※詳しくは、岐阜県レクリエーション協会HPをご確認ください。

## 栄養バランスのよい食事と私たちの健康との関連についてご紹介します！

### 1 栄養バランスの良い食事とは？


炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルが偏りなくとれる食事のこと。ポイントは「主食、主菜、副菜をそろえる」ことです。

**副菜**

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主菜**


たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



### 2 食事と健康との関連は？

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンは、

- ①胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いと報告されています。
- ②脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いと報告されています。
- ③糖尿病の発症リスクが低いと報告されています。

### 病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組み合わせです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

\*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計的手法を用いて抽出された組合せです。各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名をして、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

出典：農林水産省発行(令和元年10月)  
「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

根拠に基づいて「食育」について整理されたパンフレットを農林水産省が公開しています！ぜひご覧ください。

農林水産省 発行(令和元年10月)

「食育」ってどんないいことがあるの?

こちらから→

～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～



### ミナモの食卓メモをぜひご活用ください！

働く世代への健康に関する情報提供の一環として、ミナモの食卓メモを作成しています。食堂等での情報提供にお役立てください。

ダウンロードはこちらから↓



ミナモの食卓メモ  
食後の血糖値上昇を抑えるやがにする食べ方

①食物繊維(野菜・海藻・きのこ)  
②たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)  
③糖質

**コンビニ・スーパー活用術**  
コンビニ・お惣菜で手軽に野菜たっぷり！

- 1 「主食・主菜・副菜」は必ずそろえ、野菜・海藻もよく食べる。
- 2 カット野菜を活用して野菜量UP!
- 3 野菜たっぷりのお惣菜・惣菜メニューを活用し、野菜量を確保していきましょう。