

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



中食で
バランスを
プラス

なかしょく

中食を上手に使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
おうちご飯に中食をプラスするときは、
主食・主菜・副菜が揃うように
意識しましょう。
食事をおいしく、バランスよく。



SMART LIFE PROJECT

ミナモの食卓メモ(その他②)

9月は食生活改善普及運動月間



毎日野菜を
+1
プラス1皿

食事をおいしく、
バランスよく

野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

岐阜県

【2026改定】

ミナモTV レシピ動画配信中



CHECK



岐阜県 おうちでごはん

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



糖尿病による
年間死亡者数は
1万5,917人
(2022年)

(出典) 厚生労働省「人口動態統計の概況」

糖尿病が強く疑われる者
男性 **12.9%**
女性 **9.3%**

糖尿病の可能性を否定できない者
男女とも **8.2%**

(出典) 令和6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！☑

加齢

家族歴

肥満

運動不足

血糖値の上昇

高血圧
高脂血症

食事

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♪

毎年9月1日は防災の日



災害時の食に備えましょう

最低でも3日分、できれば1週間分の食料を！

水

1人あたり
1日3リットル

缶詰

<たんぱく質の確保>
調理不要で
そのまま食べられる
ものが便利

赤ちゃん、お年寄り
食物アレルギーのある方
食事制限のある方 など

通常の食事が食べられない方は
自分が食べられるものを
日頃から用意しておきましょう

カセットコンロ

食品を温めたり
簡単な調理にも
必要

米

<エネルギー及び
炭水化物の確保>
2kgの米＝約27食分
(1食0.5合の場合)

もっと詳しい情報は
こちら

岐阜県公式
ホームページ



出典：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

自分に必要な栄養量を確認しよう！

《出典：日本人の食事摂取基準[2025年版]》



1日に必要な栄養量の目安

※座り仕事中心だが、軽い運動や散歩等をする人の場合

年齢	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2,600	1,950	65	50	7.5 未満	6.5 未満
30～49歳	2,750	2,050				
50～64歳	2,650	1,950				
65～74歳	2,350	1,850	60			
75歳以上	2,250	1,750				

ぎふ食と健康応援店とは？

飲食店などのメニューに栄養成分表示をしたり、店頭で健康情報を提供したりして、みなさんの健康づくりを応援するお店です

岐阜県HPで検索
してみよう！

栄養成分表示の店

バランスメニュー



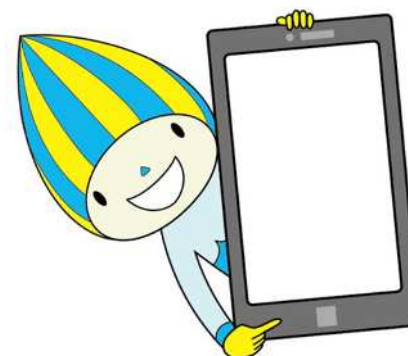
1日の野菜1/3以上メニュー



栄養成分表示の店



健康情報提供の店



外食する時は、
ぎふ食と健康応援店を
活用しよう！

ぎふ食と健康応援店Googleマイマップのご紹介

お店探しは

ぎふ食と健康応援店Googleマイマップを活用しよう！

地域別ページ

お店からのイチオシも！



岐阜県HPから
チェック！



ぎふ食と健康応援店は
みなさんの健康づくりを
応援しています！

ゆっくり、よくかんで食べましょう！

ゆっくり、よくかむメリットは・・・

あごの発育

肥満の予防

虫歯の予防



ゆっくり 噛んで食べましょう！
噛みごたえのある食材を取り入れてみましょう！



出典：農林水産省 「第4次食育推進基本計画」 啓発リーフレット

岐阜県

【2026改定】

子どもたちに伝えていきたい食事のあいさつ

食事のあいさつしていますか？



「いただきます」

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理をしてくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

ちそう
「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたひとに対する感謝の気持ちが込められています。

共食をすると こんないいこと

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。

共食をすることは、

- ◆自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆健康な食生活と関係しています
- ◆規則正しい食生活と関係しています
- ◆生活リズムと関係しています

○共食には、一緒に料理を作ったり、
会話を楽しむことも含まれます。



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

9月は食生活改善普及運動月間



まずは **-2**

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

出典：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト

岐阜県

【2026改定】

9月は食生活改善普及運動月間



毎日のくらし

牛乳・乳製品で
健康生活

20代～30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

with
ミルク

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

ひと、くらし、あらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

出典：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト

岐阜県

【2026改定】