

# 今日の彩りを、 考えているワタシ。

食事の彩りを考えることは、たのしい。  
栄養のバランス、整えている。  
おしゃれにワンプレートにしたら、  
食べきる意識も上がっちゃう。  
ちょっとした工夫で大丈夫。  
おしゃれな彩りをもっと楽しもう。

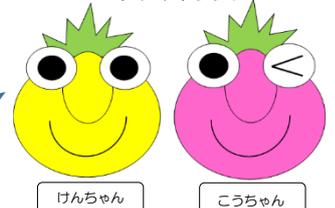


## やってみよう

- 食事の彩りを楽しむことは、栄養バランスのよい食事につながります。
- 裏面には、栄養・食生活に関する健康行動を紹介しています。

氷見市未病対策事業は、「病気」になってから行動するのではなく、「未病」（病気ではないが健康でもない状態）の段階から、より「健康」な状態に近づけるとい考え方で健康寿命の延伸を目指して活動をしています。

第2次氷見市ヘルスプラン 21  
マスコットキャラクター



# これなら「やってたかも!」「できるかも!」

栄養・食生活の健康行動をご紹介します。これなら「やってたかも」ということは、ぜひ続けてみましょう。また、これなら「できるかも」ということは、これから意識してみましょう!

ゆっくりよく噛んで食べる。

朝ごはんを食べる。

就寝2時間前までに食事を済ませる。

ジュースよりお茶を選ぶ。

おやつのパッケージのエネルギー量をみる。

添加物の少ない食品を選ぶ。

決まった時間に食事をする。

ごはんより野菜を先に食べる。

食事の彩りを考える。

野菜たっぷりの定食を選ぶ。

休肝日をつくる。

麺類の汁を残す。

1日の飲酒量を1合未満にする。

調味料はかけるよりもつける。



氷見市は県内の他市町村に比べて男女ともに

**メタボリックシンドローム**該当者が多い状況です!

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は内臓脂肪の蓄積に加えて、血圧や脂質、血糖値のうちの2つ以上の値が高い状態の事であり、心疾患や脳血管疾患などの病気のリスクが高まります。メタボは食事、運動等の生活習慣を改善することで予防ができます。健康行動の実践で健康的な体を手に入れましょう。



氷見市未病対策事業問合わせ先

氷見市健康課（いきいき元気館内） 氷見市中央町 12 番 21 号 電話 0766（74）8414