

# 食生活改善のポイント

## Point 1

### 太り気味の方

適正体重を知り日々の活動に見合った食事量を

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

県民健康栄養調査によると、徳島県民は全国に比べて「肥満者」の割合が高くなっています。

また、歩行数についても、全国平均より少なく、前回調査（平成9年）よりも少ないというデータが出ています。エネルギーの摂取量も、基準量に対して120%以上の摂取量（食べ過ぎの可能性）がある人が増加しています。

これらは、糖尿病などの生活習慣病の原因となっており、その予防の観点から運動するとともに正しい食生活が必要です。

## Point 2

### 若い世代の方

1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを

ごはんなどの穀物をしっかりと

食生活の乱れが問題となっている中でも、特に若い世代では朝食の欠食や野菜摂取量が少ないなどの特徴が見られ、その改善が急がれます。

Point 3

## 働き盛りの方

自分の食生活を見直してみましよう

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを

食塩や脂肪は控えめに

糖尿病が問題となっている中でも、「糖尿病の可能性が否定できない人」「糖尿病が強く疑われる人」の割合は40歳代から増えています。

また、前回調査(平成9年)と比べると、1日の歩行数も40歳以上で減少が大きくなっています。

Point 4

## 幼児、小・中学生の保護者の方

豊かな食生活で豊かな心を

心もからだも元気な毎日のために

1日のスタートは朝ごはんから

食生活の乱れは子ども世代にまで及んでいますが、子どもの頃の食生活は生活習慣病の予防、味覚の発達などのために重要です。

コマ型に給食の献立を入れる事で、家庭での食事の参考とし、子どもたちが正しい食生活を送れるようにしましょう。