



Breakfast
(朝食)

大分市民のうち/
朝食をほぼ毎日食べる人の割合

82.9%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

食べていますか？朝ごはん！
1日のリズムは早寝・早起き・朝ごはんから始まります。
朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上昇し朝から活発に活動できます。しっかり朝ごはんを食べて、気持ちのいい1日をスタートさせましょう。

実践のポイント

- ラクラク準備**
 - 前日に下ごしらえなどの準備しておく
 - 調理をしなくてもすぐに食べられるものを準備する
- できることからチャレンジ**
 - 朝ごはんを食べていない人は…
まずはパン、果物、野菜ジュースなど食べやすいものからスタートしてみましょう。「バナナとヨーグルト」「シリアルと牛乳」でエネルギーやカルシウムを簡単チャージ！
 - 少しでも食べている人は…
簡単に準備できるごはん(おにぎり)、卵料理、サラダにチャレンジ

大分市民のうち/
主食・主菜・副菜をそろえた食事を
1日2回以上ほとんど毎日食べる人の割合…

53.2%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

Balance
(バランス)

**食事のバランス
主食・主菜・副菜を
そろえましょう**

わたしたちが、こころも体も健康に生活するためには、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。
しかし、一つの食品では必要な栄養素を満たすことができません。主食・主菜・副菜をそろえることで、不足する栄養素を補い合い、バランスよくとることができます。



食塩の摂りすぎにご用心

日本人の3人に1人が高血圧だといわれています。食塩の摂りすぎは高血圧の原因の一つになるため、減塩を心掛けることが大切です。
減塩習慣を始めるのに年齢は関係ありません。1か月ほど薄味を実践してみると、食品そのもののおいしさに気が付くはず。作り方・食べ方を工夫して、減塩習慣を身に付けましょう！

食塩を減らす方法

- 作り方で減塩**
 - 酸味を活かす
 - 香辛料・香味野菜を上手に使う
 - 天然食品でだしをとる
- 食べ方で減塩**
 - 麺類の汁は残す
 - 汁物は1日1回まで
 - しょうゆは「かける」より「つける」

食塩摂取量

約 **2~3g** 摂りすぎ

Salt Limit
(塩分)

大分市民は
1日の摂取目標量に対し、
(男性 7.5g未満 女性 6.5g未満)

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

家計とのバランス

高価だからと野菜を買うのを躊躇していませんか？野菜の「旬」を知られば、手ごろな値段で野菜が食べられます。
また、生の野菜が高いときは、市販の冷凍野菜もおすすめ。収穫後すぐに急速冷凍しているため、栄養素も豊富に含まれています。

大分市民の
生鮮野菜購入金額…

47位 / 52市

※家計調査
都道府県庁所在地および
政令指定都市52都市中
(平成29年~令和元年平均)

副菜(野菜を使った料理)は特に不足しがちです。積極的に食べるように心掛けましょう。

ライフスタイルとの
バランス

遅くなってしまふときは、夕方と夜で2食に分けて。
夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜遅い時間の食べ過ぎ予防にも。