

9月は健康増進普及月間



「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

御坊市は全国と比較して、平均寿命と健康寿命が短くなっています。平均寿命を延ばすだけでなく、健康でいきいきと暮らすことができる期間（健康寿命）を延ばすためには、生活習慣病を予防することが大切です。

まずは食生活習慣を見直してみましょう！

おいしく、楽しく、バランスよく！

からだに必要な栄養素を3食バランスよく食べることが、健康な食事への第一歩！
主食・主菜・副菜を組み合わせることがバランスをとるための秘訣です。



目指せ350g！健康のために野菜をプラス一皿

生活習慣病などを予防して、健康な生活を維持するためには1日350g以上の野菜が必要です。

和歌山県の成人の1日野菜摂取量は平均257.7g。(平成28年国民健康・栄養調査)
350gまではあと約100g必要です。

◇野菜を食べるメリットは？

1. 脳卒中や心臓病にかかる率を下げる。
2. 血圧を下げる作用がある。
3. 抗酸化作用で血液をきれいにする。
4. 食物繊維で便秘が改善する。
5. かさが多いので、食べ過ぎを防止する。
6. 血糖値を上がりにくくする。

◇教えて！野菜350gってどれくらい？

(1日に70g×5皿を食べることで350gに近づけることができます。)



両手の親指と人差し指で丸を作ったくらいのお皿分が野菜70gの目安です。



かぼちゃだと…3切れ



ほうれん草だと…およそ2束

野菜は、茹でたり蒸したりしてかさを減らすと食べやすいので、時間がないときは電子レンジでOK！
ただし、たっぷりのドレッシングでの味付けや漬物で多く食べると、メリットは減少するので注意しましょう。

9月めにとりあせオン

日時：**毎週 月曜日** 14:00～16:00 (開場13:45) ※9月20日はお休みです。
場所：福祉センター2階
対象：妊婦さん 産婦さん 乳児
持ち物：バスタオル・オムツ (産婦さんのみ)



健康福祉課 子育て世代包括支援センター にとりあ

☎0738 (23) 2525

♡9月のミニ講座のお知らせ♡

日時：9月27日(月) 14:00～16:00
内容：骨盤ケア&マタニティヨガ

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

