

# 朝ごはんは元気の源

朝ごはんは一日の始まりのエネルギー。

ご飯でもパンでも「朝は何か食べる」ということが大切です。

大分県の20～30代の男性は、4人に1人が朝ごはんを食べていません。

おにぎりやバナナ1本、パン1枚からでも食べる習慣をつけて、健やかな一日をスタートさせてはどうでしょうか？



# 「健康寿命」をご存知ですか？

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？

平均寿命のうち、健康で活動的に暮らすことができる期間をいいます。

元気でいられる期間は長ければ長いほど  
充実した日々につながりますよね。

平成22年の発表では、大分県の平均寿命  
と健康寿命の差は男性で約10年、女性で14年。

健康寿命を延ばし、この差を短くすることを目標に大分県では様々な健康づくりの取り組みを行っています。

# 調味料の塩分にご用心

調味料を無意識にかけてしまう習慣はありませんか？

食べる前に味をみて、調味料を使う際も少量を心がけて節塩を意識してみてくださいはでしょうか？



小さじ1 (5ml)に含まれる塩分量

濃口しょうゆ	0.9g	うす口しょうゆ	1.0g
減塩しょうゆ	0.5g	ウスターソース	0.5g
中濃ソース	0.4g	濃厚ソース	0.3g
トマトケチャップ	0.2g	マヨネーズ	0.1g
味ぽん	0.5g	ごまドレッシング	0.2g



# トマトを毎朝 あと半分

生活習慣病を予防するために「野菜を1日350g食べましょう」ということを聞いたことがありますか？

大分県民はけっこう野菜を食べています。

すでに毎日約290gを食べています。

あと60gほど足りないだけ。

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿です。

難しい量ではありません。

野菜が充実している夕食ではなく、朝か昼食にプラスするのがコツです。少しの工夫をしてみませんか？



# 温野菜でお手軽に

生活習慣病予防のための野菜の量を考えると大分県民は、あと60g足りません。60gの野菜ってどれくらい？数字では、わかりずらいかもしれませんが、温野菜小皿ひとつで十分です。

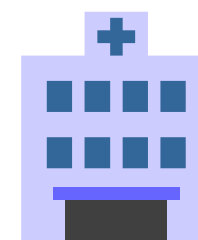
スープでもサラダでも、レンジでチンでも大丈夫。温野菜なら食べやすく、食事も彩りよくなるのでお勧めです。

# COPDをご存知ですか？

肺の生活習慣病、それがCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。  
放置すると呼吸困難になるすごく困った病気です。  
原因は喫煙が9割。喫煙者のみではなく、受動喫煙  
も影響します。

最近、息切れ、せき、たんが気になる  
喫煙者は要注意。

早めに病院を受診して、  
検査をすることをお勧めします。



# タバコは若さに悪影響

タバコには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。もちろん微量ではありますが、その煙を体内に吸い込んでいることに違いはありません。

その害は体内に蓄積され、少しずつでも確実に肌や体内の年齢、若々しさ、美しさに悪影響を及ぼします。喫煙者のみなさん、

タバコをやめてみませんか？

あなた自身の若さのためにも。



# 生活習慣病予防のために

生活習慣病を予防するうえで、減塩は大切な取り組みです。日本人の食事摂取基準2015では、生活習慣病を予防するために男性8.0g未満、女性7.0g未満となる食塩摂取を目標としています。

日頃、加工食品や漬け物をよく食べる方、濃いめの味付けを好まれる方は、1食**マイナス1g**1日**マイナス3g**の節塩を目指してはいかがでしょうか？