

今日からはじめる健康づくり

～食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!!～

いつまでも元気に生活するためには、毎日の食事が基本となります。

食生活や健康状態を振り返り、ご自身やご家族の健康づくりや介護予防に役立ててみませんか？

塩分をとりすぎていませんか？

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。とりすぎに気をつけましょう。

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量は

男性7.5g未満

女性6.5g未満

※高血圧の人は6g未満

食塩摂取の
基準が変わり
ました!!



©2017 日本高血圧学会

フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態で、放っておくと要介護状態になる恐れがあります。「からだ」の虚弱だけでなく、「栄養」「お口」「社会とのつながり」など様々な要素が関係します。

◎低栄養はフレイルの入り口

「食事の量が少ない」「栄養のバランスが悪い」状態が続くと、気づかないうちに「低栄養」(栄養が不足した状態)に陥りやすくなります。

◎フレイル・低栄養を予防するための食生活

- 1日3食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
- 肉や魚、卵、大豆製品などの体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。
- 家族や友達と食卓を囲み、「食べる楽しみ」を大切にしましょう。



知っていますか？「きたきゅう健康づくり応援店」

「栄養成分表示のお店」や「ヘルシーメニューのお店」など、市民の健康づくりを応援するお店を紹介しています。

ぜひ、ご活用ください。

◎詳細は、北九州市ホームページで！

http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file_0589.html

きたきゅう健康づくり応援店 検索



店舗一覧は
こちら！



ステッカーが
新しくなりました！

- 自分に合った食事量や、減塩の方法等を知りたい方は、ぜひ食生活に関する相談(裏面)にご相談ください。
- 栄養や健康づくりに関する各種資料や献立等は、北九州市認知症支援・介護予防センターホームページ(<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/>)に掲載しています。

