

令和7年度

食生活に関する相談

健康は毎日の



食事から!!

参加費

無料

要予約

各区役所で管理栄養士が、あなたに合った食生活の改善について、ご相談に応じます。生活習慣病や栄養の偏りが気になる方、お気軽にお問い合わせください。



お申し込み

※いずれも一人30分～1時間程度の個別相談(要予約)

●相談日の3日前までに(閉庁日を除く)お申し込みください。●病院等で管理栄養士による栄養指導を受けている方は、相談をお断りする場合があります。下記までお問い合わせください。

会 場	おおむね64歳以下	おおむね65歳以上	問い合わせ先
門司区役所 別館 (門司区清滝三丁目5-5)	第3火曜日	第3火曜日	門司区役所保健福祉課 331-1888
小倉北区役所 (小倉北区大手町1-1)	第1金曜日 (1月は第2金曜日)	第1月曜日 (5月、11月は第2月曜日)	小倉北区役所保健福祉課 582-3440
小倉南生涯学習センター (小倉南区若園五丁目1-5)	第3水曜日 (4月、5月、6月、8月、11月、3月) 第4水曜日 (7月、9月、10月、12月、1月、2月)	第3水曜日 (4月、5月、6月、8月、11月、3月) 第4水曜日 (7月、9月、10月、12月、1月、2月)	小倉南区役所保健福祉課 951-4125
若松区役所 (若松区浜町一丁目1-1)	第1水曜日 (4月は第3水曜日)	第3木曜日 (10月、11月、12月、2月は第2木曜日)	若松区役所保健福祉課 761-5327
八幡東区役所 (八幡東区中央一丁目1-1)	第1木曜日 (1月は第3木曜日)	第3火曜日	八幡東区役所保健福祉課 671-6881
八幡西区役所 (八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ内)	第1金曜日 (1月は第2金曜日)	第3水曜日	八幡西区役所保健福祉課 642-1444
戸畑区役所 (戸畑区千防一丁目1-1)	第1木曜日 (1月は第2木曜日)	第1木曜日 (1月は第2木曜日)	戸畑区役所保健福祉課 871-2331

*日程は、都合により変更・中止になることがあります。

食べて元気にフレイル予防

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？

元気の秘訣は「フレイル対策」

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。

栄 養



1日3食 きちんと食べましょう

いろいろな食品をまんべんなく

口 腔



しっかり噛んで食べましょう

いつもよりプラス5回多く噛みましょう

運 動



毎日40分以上動きましょう

筋トレ・有酸素運動で
ロコモ予防や体力づくり

社会参加



毎日誰かと交流しましょう

趣味やボランティア活動で社会とつながる

毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は「**さあにぎやかにいただく!**」

- | | |
|---|-----------------|
| ☒ さ かな | 1日1切れ程度 |
| ☒ あ ぶら | 1日大さじ1杯程度 |
| ☒ に く | 1日薄切り肉3枚程度 |
| ☒ き ゆうにゆう | 1日牛乳1杯(200ml)程度 |
| ☒ や さい | 1日5品(350g)程度 |
| ☒ か いそう | 1日1品程度 |

- | | |
|---|--------------|
| ☒ に | 1日1品程度 |
| ☒ た まご | 1日1個程度 |
| ☒ だ いず | 1日豆腐なら1/4丁程度 |
| ☒ く だもの | 適量(1日200g程度) |

副菜 野菜、きのこ、海藻など

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など

ごはん、パン、めん類など 主食

目標：10食品群から 1日7点以上

※出典：ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

野菜や果物を食べよう!

野菜・果物は、体の中の余分なナトリウム（食塩の成分）を体の外に出してくれるカリウムを多く含んでいます。

野菜は1日350g以上が目安です。
1日5皿分(1皿70g)が目安です。



はじめよう! 減塩生活

食品やメニューの選び方、調理のしかた、
食べ方によって減塩ができます。
できることから実践してみましょう。



©2017 日本高血圧学会

詳しくは、北九州市ホームページ「はじめよう! 減塩生活」で!