

令和6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	開催日(時間はいずれも10時～15時)		問い合わせ先 所在地・電話番号(直通)
	おおむね64歳以下 (食生活相談)	おおむね65歳以上 (食卓相談)	
門司区役所 保健福祉課	第3火曜日	第3火曜日	門司区清滝一丁目1-1 (093)331-1888
小倉北区役所 保健福祉課	第1金曜日 (5月、1月は第2金曜日)	第1月曜日 (5月、11月は第2月曜日)	小倉北区大手町1-1 (093)582-3440
小倉南区役所 保健福祉課	第1火曜日	第3水曜日 (7月、9月、3月は第3火曜日) (10月、2月は第3木曜日) (1月は第4木曜日)	小倉南区若園五丁目1-2 (093)951-4125
若松区役所 保健福祉課	第1水曜日 (1月は第4水曜日)	第2木曜日	若松区浜町一丁目1-1 (093)761-5327
八幡東区役所 保健福祉課	第1木曜日 (5月、1月は第2木曜日)	第3火曜日	八幡東区中央一丁目1-1 (093)671-6881
八幡西区役所 保健福祉課	第1金曜日 (5月、1月は第3水曜日)	第3水曜日	八幡西区黒崎三丁目15-3 (コムシティ内) (093)642-1444
戸畑区役所 保健福祉課	第1木曜日 (5月、1月は第2木曜日)	第1木曜日 (5月、1月は第2木曜日)	戸畑区千防一丁目1-1 (093)871-2331

\*日程は、都合により変更・中止になることがあります。

# 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？

## 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。

### 身体活動



いつもより10分多く動きましょう

筋トレ・有酸素運動で  
ロコモ予防や体力づくり

### 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

### 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「**さあにきやか**にいただく！」



- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> さかな 1日1切れ程度            | <input checked="" type="checkbox"/> にいも 1日1品程度        |
| <input checked="" type="checkbox"/> あぶら 1日大さじ1杯程度          | <input checked="" type="checkbox"/> たまご 1日1個程度        |
| <input checked="" type="checkbox"/> にく 1日薄切り肉3枚程度          | <input checked="" type="checkbox"/> だいず 1日豆腐なら1/4丁程度  |
| <input checked="" type="checkbox"/> きゆうにゆう 1日牛乳1杯(200ml)程度 | <input checked="" type="checkbox"/> くだもの 適量(1日200g程度) |
| <input checked="" type="checkbox"/> やさい 1日5品(350g)程度       |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> かいそう 1日1品程度            |   |

**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

## 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。

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



©2017 日本高血圧学会

## 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。



詳しくは、北九州市ホームページ「はじめよう！減塩生活」で！