

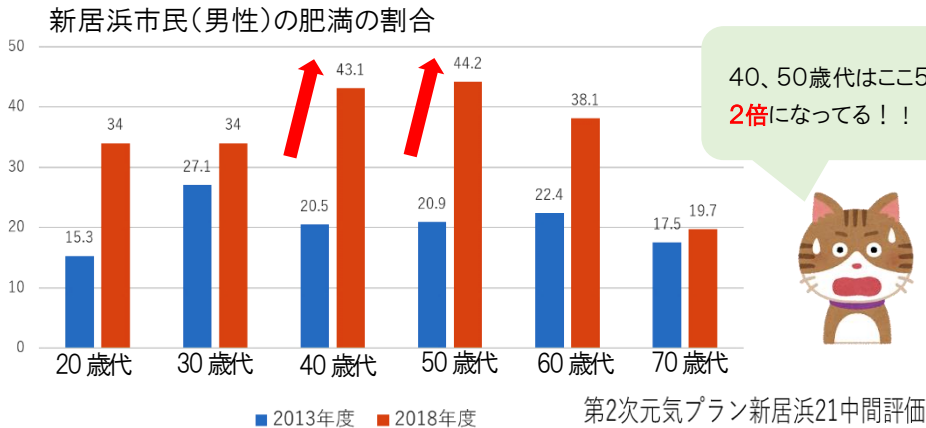
# 健康ミニ通信



新居浜市保健センター管理栄養士の伊藤です。



新居浜市って肥満の人が多くなってご存知ですか？20～50 歳代の働き世代の男性に特に肥満が多いんです！



どうして肥満の人が増えてきているのでしょうか？  
ご自身の生活を振り返って、こんな生活、思い当たりませんか？？

## 新居浜市民の生活習慣・行動の特徴

- 朝食を食べない
- 毎日お酒を飲む
- 20歳から10kg以上体重が増加した
- 運動不足
- 休養が不十分
- ご自身の生活で思い当たることはありませんか？

平成30年度愛媛県ビックデータ報告

肥満を予防するためには、バランスの良い食事と運動が重要です。  
今回は、バランスの良い食事についてお伝えします。  
バランスの良い食事とは、**主食・主菜・副菜**がそろった食事です。

- 野菜・海藻・きのこ類**  
ビタミン・ミネラルが豊富  
で体の調子を整える
- 肉・魚・卵・大豆製品など**  
たんぱく質を多く含み、血・肉・骨を作る
- 副菜** (Green vegetables)
- 主菜** (Steak)
- 主食** (White rice)
- 副菜** (Soup)
- ご飯・パン・麺など**  
頭や体を動かすエネルギー源となる

外食や、コンビニやスーパーなどでお弁当を買ったり、お惣菜を買ったりする際は、**主食・主菜・副菜**がそろっているかチェックしながら買うといいですね。では、また健康ミニ通信第2号でお会いしましょう！

新居浜市保健センター  
〒792-0811 新居浜市庄内町四丁目7番17号  
☎(0897)35-1070