

# ひょうご健康づくり県民行動指標

～自ら取り組む健康づくり 支え合う心でのばそう健康寿命～

## 生活習慣病予防等の健康づくり

### 健康チェック

- 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

### からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを
- 通勤・通学・家事などでちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

### たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心でたばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい 大切にしよう 自分のからだ

“食の健康”づくりに  
取り組もう！  
詳しくはリーフレットの  
内側を見てね！



### 食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ
- いろんな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店

### アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

## 歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

## こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

## 健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに



兵庫県マスコット はばタン

～食事はバランス ごはん、大豆と減塩で 元気なひょうご～

食の健康協力店

# ひょうご “食の健康” 運動



バランスの良い食事は、健康の基本です。

兵庫県では、健康的な食生活の実現のため、「食事の基本となり、どんな料理とも合う**ごはん**」、「伝統的に食され、健康の保持・増進に効果がある**大豆**」、そして「塩分の取りすぎを改善するための**減塩**」に焦点をあてた「ひょうご“食の健康”運動」を展開しています。

## 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事

私たちのからだは固有のリズムを持っており、不規則な食生活を続けていると体調も崩れやすくなります。**朝・昼・夕の食事**を中心に、自分のライフスタイルに合った生活リズムを作りましょう。

### バランスのよい朝ごはん、1日を元気にスタート!

朝ごはんを食べていない人は…

果物や牛乳・乳製品など、食べやすいものから始めましょう。

ごはんやパンしか食べていない人は…

サラダやおひたしなどの野菜料理、卵料理、果物など、いつもの朝ごはんにもう**1品プラス**して、バランスアップを目指しましょう。



## 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ

食事を作る時や選ぶ時には、**主食・主菜・副菜**を**バランスよく**組み合わせましょう。

### 主食

ごはん、パン、めん

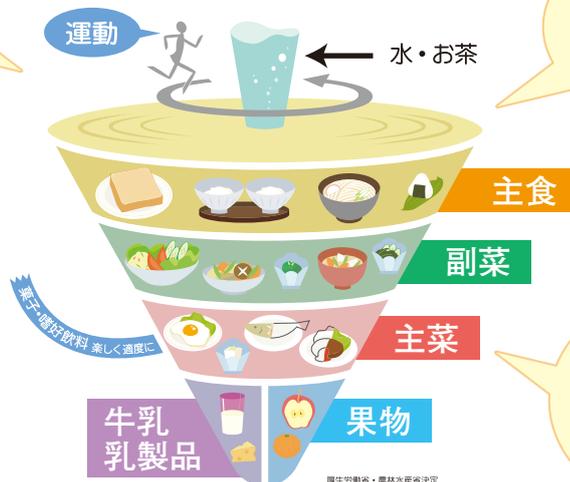
### 主菜

大豆・大豆製品  
魚、肉、卵

### 副菜

野菜、きのこ  
いも、海藻

## 食事 バランスガイド



食べる量は「**主食>副菜>主菜**」を心がけ、食べすぎ、少なすぎに注意しましょう。

**加工食品**や**そう菜**も**上手に活用**しましょう。主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、バランスがよくなります。

厚生労働省・農林水産省決定

## いろいろな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。**1日5皿 (=350g)** を目標に、いろいろな野菜をいろいろな調理法で食べましょう。また、1日1回は果物を積極的に摂りましょう。



### いろいろな野菜を食べましょう!

野菜には、淡い緑や濃い緑、黄や赤など、様々な「色」のものがあり、含まれている栄養素が異なります。「いろいろな」野菜を、バランスよく食べましょう。



野菜は、**煮たり蒸したり**するとかさが減ります。おひたしや煮物にすると、生野菜に比べ、1回にたくさんの量を食べることができます。



～ 兵庫県民の野菜の摂取量は目標とされる350gに対して、100g以上不足しています!! ～

イラスト:(社)日本栄養士会監修、武見ゆかり・吉池信男編「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版、2007

## 塩分半減 素材の味を楽しもう

食塩の摂りすぎは、高血圧や胃がんの原因にもなります。新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみながら、減塩に取り組んでみましょう。

### 減塩のポイント

- 昆布やかつおぶし、煮干しなどで取った**天然だし**を利用しましょう。
- レモンなどの**かんきつ類**や**酢の酸味**、こしょうやカレー粉などの**香辛料**を活用して、味に変化をつけましょう。
- ラーメンやうどんなどの**汁は残す**ようにしましょう。

目標  
1日8g以下



### 栄養成分表示を活用しましょう!

市販のお弁当やそう菜、加工食品には、食塩を多く含んでいるものもあります。購入する時は、栄養成分表示を見て、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。



★食塩相当量を計算してみましょう!

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

## 食育活動

兵庫県では、食に関する理解や実践力を培い、食を通じた人間形成を育むなど、生涯にわたる健全な食生活を実践するための様々な活動が、各地域で行われています。

～毎月19日は「食育の日」・10月は「ひょうご食育月間」～

【ひょうごの食育】 [http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13\\_000000036.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000036.html)



## 上手に使おう 食の健康協力店

兵庫県では、健康メニューの提供や栄養成分の表示などに取り組んでいる飲食店や、中食（お弁当や惣菜など）の販売店を「食の健康協力店」として登録しています。

### 「食の健康協力店」はあなたの食生活を応援します！

「食の健康協力店」では、県民の皆さんの健康づくりを応援するため、下記のような取組をできることから進めています。



主食の量を調節できます。



主食・主菜・副菜がそろったメニューがあります。



野菜たっぷりメニューがあります。



ソースやドレッシングの量を控えめに注文できます。



栄養成分表示をしています。

カレーライス  
エネルギー:00kcal  
塩分:00g

食の健康協力店



このマークのステッカーが目印！

★県民の皆さんも、外食や中食を利用する時には、「食の健康協力店」を上手に活用して、健康的な食生活を送りましょう！



詳しくはこちらをご覧ください。



【食の健康協力店】 [http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03\\_000000006.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_000000006.html)

## 「和食：日本人の伝統的な食文化」

～平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産への登録が決定！～

### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は海、山、里と表情豊かな自然が広がっており、各地で地域に根ざした食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。



### バランスがよく健康的な食生活

一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また「うま味」を上手に使うことで、動物性油脂の少ない食生活を実現しています。

### 自然の美しさの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用するなど、食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節感を楽しみます。

### 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなります。

## 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して

災害が発生して、救急体制が整うまでに少なくとも3日間かかるといわれています。その3日間を自力で乗り切るためにも、いざという時の心構えを常に持ち、事前に備蓄食品を準備しておきましょう。

### 備蓄について考えてみましょう！

#### 用意する種類を分ける

家族の人数や構成、健康状態に応じて、

- ① 防災袋に入れる持ち出し用
  - ② 長期にわたる災害に対応するために家に備蓄するもの
- とに、分けて用意しておきましょう。



備えあれば  
憂いなし！

#### 日頃から少し多めに買い置きを

缶詰やレトルト食品、飲料など、日頃から利用できる、長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

#### 賞味期限や消費期限をチェック

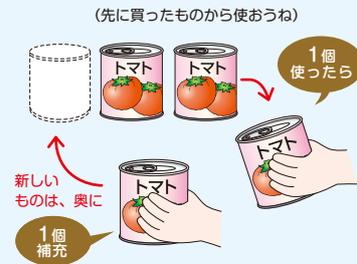
買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

#### サイクル保存とは

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限（消費期限）が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きすること。

**賞味期限**：おいしく食べることでできる期限

**消費期限**：期限を過ぎたら食べない方がよい期限



## 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防

食べ物についた食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが体の中へ入ることで、食中毒が発生します。食中毒予防のための3つの原則を守って、食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防の三原則

#### ① つけない

食中毒の原因菌が食べ物につかないよう、調理や食事の前、トイレに行った後などは、しっかり手を洗いましょう。

また、二次汚染を防ぐため、包丁やまな板は食材別に使い分けをしましょう。



#### ② 増やさない

食べ物についた菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品やそう菜などは、購入後は冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



#### ③ やっつける（殺菌する）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

目安は、

【細菌】中心部の温度が75℃で1分以上

【ウイルス】中心部の温度が85℃で1分以上（二枚貝は85～90℃で90秒間以上）

で、しっかり加熱しましょう。



# 手洗いの手順

調理前、調理中、食事前、トイレ後などは、  
しっかり手洗いして食中毒を予防しましょう！

**1**  
流水で汚れを洗い流す



**2** ここがポイント!  
せっけんをよく泡立てて手のひらをこすり合わせる



**3**  
手のひらで手の甲をこすり洗い



**4**  
指を組んで指の間をよくこする



**5**  
親指を手のひらで包んでねじりながら洗う



**6**  
指先を手のひらに当ててよくこする



**7**  
手首も忘れていねいに



**8**  
流水で泡をしっかりと洗い流す



**9**  
ペーパータオルや清潔で乾燥したタオルで水分をふき取る




【問い合わせ先】  
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課  
TEL 078-341-7711 (代) / FAX 078-362-3913  
E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp