

今が、生活を見直すチャンスです!!



大切なのは「受けたあと」

## 健康診断の結果を確認しましょう!!

「健診結果」は、あなたの健康の情報源です。今のからだの状態を知り、より健康なからだになるためのヒントとして生活に生かしましょう。

健診結果を見るときは、検査値の推移を確認することも大切です!

- ✓①前回の健診結果と比べて、値が悪くなっていませんか?
- ✓②基準値から少しくらいはみ出しているけど大丈夫と考えていませんか?
- ✓③メタボリックシンドローム判定になっていませんか?

保健センターでは、健康に関する相談や、各種教室を行っています。

自分の体の状態を知りたい!  
食事や生活を確認したい!なら

### 保健師や 管理栄養士による 個別相談

と き 9月1日(金)~9月5日(火)  
9:00~15:00  
※予約制

運動してみたい!  
体力をアップさせたい!なら

### 各種運動教室

各種運動教室を開催します。  
9月 スローエアロビック体験会  
10月 ウォーキング講習会  
男性のための運動教室  
11月 ダンベル体操体験教室

食事を見直したい!  
栄養について知りたい!なら

### 健康を考える 栄養教室

栄養の基礎知識や生活習慣病  
予防、調理実習や軽運動などを  
予定しています。  
と き 11月~3月(全7回)

◎健診結果について、そのほか健康に関することなど、お気軽にご相談ください。

問 保健センター ☎364-4786

あなたの身近に美味しい食材  
みんなで食べて元気な塩竈



## 第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

# あと1皿 野菜を多く食べよう!!

「塩竈市食生活チェックシート」には、野菜の摂取についてチェック項目がありますが、皆さんは1日にどのくらい野菜を食べていますか? 今回は、「野菜の摂り方」について、紹介します。

### 目標は1日に350g<sup>ア</sup>

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、健康の維持に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。そのため、厚生労働省では、大人は1日に350g<sup>ア</sup>以上野菜を食べることを目標としています。

しかし、平成27年度国民健康栄養調査の結果、野菜の平均摂取量は293.6g<sup>ア</sup>で、約56.4g<sup>ア</sup>不足していることが分かりました。特に、若い世代の野菜摂取量が不足しています。

生活習慣病予防や健康維持のためにも、あと1皿、野菜を多く食べましょう。

おいしおがま食育だより

検索

「食生活チェックシート」は、保健センターで配布しています。また、市ホームページでも閲覧できます。

### 野菜を多く食べるために一工夫

- ゆでる! 蒸す! 炒める!  
加熱して、かさを少なくしましょう。
- 野菜たっぷり味噌汁に!  
汁物に入れ、具たくさんにしましょう。
- どんぶりものより野菜付きの定食を!  
外食でも野菜の多いメニューを選びましょう。



- 朝食や昼食であと1皿野菜を補いましょう!  
コンビニでも野菜をプラスしましょう。



問 保健センター ☎364-4786