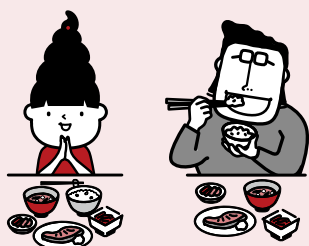


## 1日3食

### 栄養バランスの良い食事 適正体重を維持しましょう

私たちの身体は、食べたもので作られています。身体に必要な栄養素をバランスよく取り、1日3回の食事を大切に味わって食べましょう。



## 働く世代の健康づくり

### 栄養編

「健康わかめ運動」でみなさんの健康づくりを応援しています！

**わ** たしに  
あった食事で  
**か** みかみ  
よく噛み  
**め** タボ  
予防！

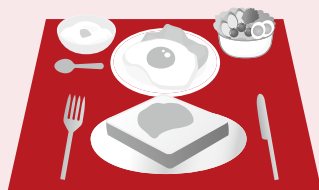


第2次健康いといがわ21  
推進キャラクター  
「わかめちゃん」

#### ※健康わかめ運動

年齢、性別、活動量などに合わせた栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べることで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を推進する運動

#### 朝食



#### 昼食



#### 夕食



### 1食毎に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

#### 主食

(ごはん、パン、麺類)



からだのエネルギー源

#### 主菜

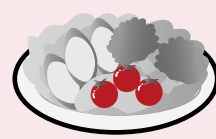
(肉、魚、卵、大豆料理)



からだをつくるもとになる

#### 副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



からだの調子を整える

私たちの身体には**体内時計**があり、消化・吸収・代謝などの働きを調節しています。**体内時計**は、24時間よりも若干長いとされており、放っておくと少しずつズレが生じて身体に悪い影響を及ぼすため、1日ごとにリセットする必要があります。**朝の光**と**朝食**でリセットされるので、朝食を食べることは大切です。また、欠食すると次の食事を食べた時に血糖値が急激に上昇し、脂肪の蓄積が増えることにつながります。生活習慣病予防のためにも食事は1日3回しっかり食べましょう。

市では、生涯を通じた健やかな暮らしを目指し、健康増進計画「第2次健康いといがわ21」を策定し、健康づくりを推進しています。適度な運動と栄養バランスの良い食事で、健康に過ごしましょう！