

基本方針①

生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防

1. 栄養・食生活

【現状と課題】

- ・成人男性肥満者の増加
- ・肥満傾向にある子どもの増加
- ・野菜の摂取量の減少
- ・栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者が少ない



市民の皆様に取り組んでいただきたいこと

全世代

- ・主食・主菜・副菜をそろえるなど栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

次世代

- ・朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。

働く世代

- ・減塩（軽い塩加減）に取り組みましょう。
- ・一日あと一皿野菜をプラスしましょう。

高齢世代

- ・毎食一皿、魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく源を摂りましょう。
- ・定期的に体重を測定し、記録しましょう。