

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事（Wholesome food）
や運動（Wholesome exercise）で
健康で自分らしい人生（Wonderful
Life）を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.4

栄養バランス
を考えよう！

何か食べればいいってもんじゃない。



ある若い男性のひと言

たいてい朝はトーストと
コーヒー、昼はコンビニ弁
当で、夜は会社の付き合い
で外食が多いかな・・・



ちゃんと3食、食べ
ているのに調子悪
いんだよね・・・

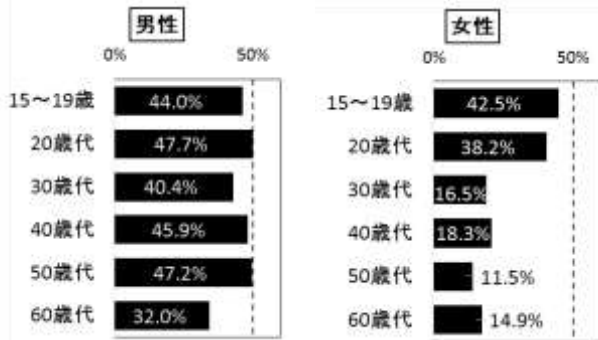
ぼくも食べてるけれ
ど、食事の内容まで気
にかけてないかもな～

栗東市の男性は、4～5割^{わり}の人が自分
の食事の内容や栄養のバランスに気を
つけていないと答えているわ。



アズマくん

食事の内容や栄養のバランスに気をつけていない人の割合^{わりあい}



マロンちゃん

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報^{じょうほう}を発信していきます。



きほん
基本バランスは、

しゅしよく しゅさい ふくさい
主食：主菜：副菜＝3：1：2

3

しっかり“主食”
ごはん、おにぎりなど



1

てきりょう しゅさい
適量“主菜”

肉、魚介、卵、大豆など



2

ふくさい
たっぷり“副菜”

野菜、きのこ、海草など



ソーダマン・アズマ



主菜を今まで一番多く食べていたけれど、意外と控えめでいいんだな。野菜はモリモリ食べるほうがいいんだな。

主食は体を動かすエネルギー、
副菜は体の調子を整える、主菜はぎゅっと詰まった栄養で体をつくるわ。バランスが大切ね。

ソーダマン・モリ



毎日3食、バランス

“主食3：主菜1：副菜2”

を考えて食べましょう。



市のホームページ（<http://www.city.ritto.shiga.jp>）にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101