

# バランスのよい食事と適正飲酒を

保健センター ☎ 35-1070

バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」をそろえた食事のことです。どれか一つでも欠けると栄養が偏り、健康に悪影響を与える可能性があります。バランスのよい食事と適正飲酒を心がけましょう。



バランス食のレシピ配信中

## 栄養バランスは心と体の健康のカギ

市民アンケート(2023年)では、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人、野菜を目標量とれている人は20%未満でした。

指標	策定時(2023)	目標値(2035)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人	16.3%	40%
1日に野菜5皿(350g)以上食べている人	15.4%	40%
適正飲酒量を知っている人	45.2%	56%

第3次元気プラン新居浜 21

## 🍴 毎食とりたい食品の目安量

### 脳や体を動かすエネルギー源

#### 主食 (炭水化物)

ごはん：茶わん1杯  
食パン：5枚切り1枚  
麺類：1人前(200g)



毎食どれか**1つ**

### 筋肉・骨・血液の材料になる

#### 主菜 (たんぱく質)

肉：一口大3個 卵：1個  
魚：切り身1切れ  
大豆製品：納豆1パックか  
豆腐100g



毎食**1～2つ**

### 体の調子を整える

#### 副菜 (ビタミン・ミネラル)

生野菜：**両手サイズ**を毎食

野菜料理：小鉢1皿(70g)を  
**毎食1～2皿**  
(1日350g以上)



## 🍴 健康的な食事のポイント

- 1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べる
- 野菜を毎日350g以上食べる(目安は小鉢5皿分)
- 減塩を意識する  
(目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満)
- 朝食を食べる習慣をつける

### 暑い夏を元気に乗り切ろう

暑い時期は体力消耗が激しく、胃腸の働きも衰えやすくなります。暑さでビタミンB群が不足するため、**肉類(特に豚肉)、かつおやまぐろなどの赤身魚、豆類、きのこ類、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物**を食べましょう。

## 飲みすぎにご用心! ～適正飲酒のすすめ～

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの発症リスクは、飲酒量に伴い高くなるのが分かっています。適正飲酒量を理解してお酒と上手に付き合ひましょう。

## 🍴 お酒との付き合い方のポイント

- あらかじめ量を決めておく
- バランスの良い食事と一緒に飲む
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を週に2日設ける

🍴 **適正飲酒量** 1日平均純アルコール **20g**

### アルコール20gとは?

- ・日本酒 180ml
- ・ビール 500ml
- ・焼酎 約110ml
- ・ワイン 約180ml
- ・ウイスキー 60ml
- ・缶チューハイ (5%) 約500ml
- ・ (7%) 約350ml



保健センターで栄養相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

## 毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 8月18日(月) 9:30～11:30

¥ 無料

場 保健センター

問 国保課 ☎ 65-1219



## こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。

(Zoomによるオンライン相談も可)

日 8月4日(月) 13:30～15:30

定 2組程度(要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



## 出張健康相談

保健師や管理栄養士などが市内の店舗に出張し、食事や生活習慣病予防など健康づくりに関する相談を受けます。買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

日・場 8月4日(月) ファミリーマート新居浜垣生店駐車場、27日(水) 別子銅山記念図書館(10:00～11:30、MaaS車両内)

¥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



## 若年がん患者在宅療養支援事業

### 「自分らしい」暮らしをサポート

保健センター ☎ 35-1070

若年のがん患者さんが、住み慣れた自宅などで安心して過ごせるよう、在宅療養に必要な訪問サービス、福祉用具の利用料などを助成します。

対 以下のいずれにも該当する人

- ① 市内に住所がある20～39歳の人、18・19歳で小児慢性特定疾病医療費助成の対象でない人
- ② 一般的に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと医師が判断した人
- ③ 他事業で同様の介護福祉サービスを受けられない人

#### サービス内容

- ① 訪問介護 ② 訪問入浴介護 ③ 福祉用具貸与
- ④ 福祉用具購入

助成額 対象サービス利用料の9割

※ 上限額6万円/月

※ 生活保護受給者は、月の上限額を超えない限り自己負担なし

#### 利用の流れ

- ① 利用申請  
申請書類を提出。書類はHPからダウンロード可
- ② 利用決定通知  
市で審査後、利用決定通知書を送付
- ③ サービスの利用  
事業者との契約は各自で行う。  
事業者一覧はHP参照
- ④ サービス利用料の支払い  
1カ月ごとに利用料の1割を事業者に支払う。

その他 申請内容の変更や利用停止などは要連絡

新居浜市 若年がん



## 成人歯周病検診

日 7月～10月

対 20歳、30～74歳 ※現在治療中の人除く

¥ 無料(期間内1回)

申 市内委託歯科医療機関

問 保健センター ☎ 35-1070



## 令和7年度 集団健診

がんや生活習慣病の早期発見・早期治療、発症予防・重症化予防のため、年に1回、健診を受けましょう。

問 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219

