

# 生活習慣を振り返ってみましょう

～健康づくりは日頃の生活習慣が大切です～

## 食生活

朝食を毎日  
食べていますか



朝食は心と体の目覚めに重要!  
特に成長期のお子さんは  
欠食しないように  
しましょう。

食事量は  
腹八分目に  
していますか

よく噛んで食べ、  
食べすぎには注意しましょう。  
肥満が気になる人は  
夕食を軽めにしましょう。

野菜を  
たくさん  
食べていますか

1日350gを目安に  
摂るようにしましょう。

外食する機会  
が多く  
ありませんか

外食の多い人は  
家庭の食事で  
野菜を摂るように  
心掛けましょう。

塩分や脂肪を  
摂りすぎて  
いませんか

栃木県の成人は、男女ともに  
塩分摂りすぎの傾向にあります。  
しょうゆやソースは  
かけるよりつけて!  
麺の汁は残すように!

飲酒は  
休肝日を  
設けていますか

節度ある飲酒を心掛け、  
週に2日は休肝日を設けよう。  
日本酒なら  
1日1合が目安です。

## 運動

車を使い、  
歩く機会が少なくは  
ありませんか

定期的に運動する  
習慣がありますか

男性9,200歩  
女性8,300歩以上を  
目標に毎日歩くように  
しましょう。



## たばこ

禁煙を心掛けて  
ますか



たばこには多くの有害物質  
(ニコチン・タール・酸化炭素など)  
が含まれています。  
受動喫煙防止にも努めましょう。



日常生活の中で積極的に  
からだを動かしましょう。

健康づくりに関する情報は

"栃木県 健康増進課 健康づくり推進担当・生活習慣病医療担当へようこそ"

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kenkoudukuri-index.html>

を検索してください



焼き魚(新巻き鮭・焼き)  
1切れ70g  
塩分 1.5g



漬物(たくあん)  
3切れ30g  
塩分 1.3g



こいぬちしょうゆ  
大さじ1杯18g  
塩分 2.6g



ウスターソース  
大さじ1杯18g  
塩分 1.5g

## 塩分の目安量

参考:五訂増補日本食品標準成分表